

有時候進食後感到不適，我們會懷疑是食物過敏，但到底何謂食物過敏呢？食物過敏與食物不耐的病因和徵狀有何分別？今期營養師為我們詳述兩者的不同之處，以及講解測試食物過敏及不耐的各種方法。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

養和醫院高級營養師
陳勁芝

食物不耐 大不同

食物過敏 免疫反應

進食後不舒服，可以統稱為不良食物反應（Adverse food reaction），而不良食物反應可分為兩大種，養和醫院高級營養師陳勁芝表示：「不良食物反應主要以是否與免疫系統有關來作分別，與免疫系統有關的包括食物過敏症、乳糜瀉等等，過敏之下更亦可分為是否與免疫球蛋白E（IgE）有關。簡單而言，醫學上的食物過敏是與免疫系統有關。食物過敏症是由於免疫系統錯誤地認為某些食物對身體有害，從而作出攻擊，產生身體的各種反應，我們可理解為『打錯仗』。」

食物過敏必定有一個致敏原，而致敏原必須是蛋白質的某一部分，例如牛奶、雞蛋、魚的蛋白質。換言之糖、油、鹽等其他成分引起的不良食物反應皆不能稱為食物過敏。食物過敏是由於免疫系統發動攻擊，通常很快便有不良反應出現，一般是進食後兩小時以內，而且每次接觸致敏原都會出現過敏症狀。」

►食物過敏的致敏原必定是蛋白質的某一部分，例如雞蛋的蛋白質。



食物不耐 原因眾多

陳勁芝解釋進食引起不良反應但不是免疫系統發動攻擊，大多可稱為食物不耐症，即是俗語所說的「受不了」，她說：「不耐症可以由任何食物引起而不限於蛋白質，亦有機會是不良的消化、吸收、或代謝的過程所引起。以較常見的乳糖不耐症為例，因為患者體內沒有足夠消化乳糖的酵素，令乳糖未能充分消化，從而影響腸道不斷分泌水分，形成腹痛及腹瀉等症狀；亦有部分的不耐症狀是吸收食物後才出現，如吃味精後會頭痛，是代謝食物時影響到神經系統，但重點不是免疫系統攻擊。」

再者，食物不耐症的患者有機會是進食過量才会有不良反應，例如乳糖不耐症患者飲一杯牛奶會肚瀉，但卻能夠飲奶茶、吃菠蘿包、甚至是吃雪糕。不耐的症狀出現有可能相隔甚久，由四小時到一兩天都有機會，因為食物進入腸道開始消化後才有不耐反應出現，亦會有累積性的情況出現。」

◀部分人不能喝牛奶卻可以飲奶茶、吃菠蘿包和雪糕，原因是牛奶含量較少，不致於產生不耐症狀。



單一測試 無法判斷

食物過敏測試有很多種，但原來單憑一種測試並無法準確判斷，陳勁芝指出：「主要測試食物過敏症有血液IgE測試，IgE是人體其中一種免疫蛋白，負責辨識出致敏原，透過IgE指數從而醫生可以評估對有關食物是否過敏。另有皮膚點刺測試（Skin prick test），即是將致敏原刺於皮膚表層上，如果是過敏情況，免疫系統會在皮膚上產生過敏反應。」

但無論是IgE測試還是皮膚點刺測試，都不能夠依靠單一測試來判定患者是否有食物過敏，因為它們只屬於表面的免疫系統警號，醫生更需要病人以往的過敏反應作參考，將兩者配合才能判定是否有食物過敏，最直接的診斷方法是在醫生面前進食過敏的食物讓其觀察，即食物激發測試（Food Challenge）。」



◀ 皮膚點刺測試是將致敏原刺於皮膚表層，然後觀察皮膚上的過敏反應。



◀ 花生過敏屬於IgE食物過敏症，是免疫系統對花生產生錯誤攻擊。

排除飲食 找出不耐

由於食物不耐症有很多種，吸收、消化、代謝等各層面都有可能導致不耐徵狀出現，所以沒有單一測試能夠直接檢查出食物不耐。陳勁芝說：「例如乳糖不耐症患者可進行呼氣測試，醫生會讓患者進食乳糖食物，然後觀察他們呼氣內的氫含量，看消化過程的有沒有受影響，其他不耐症同樣是以激發測試為主。在醫學上亦可進行排除飲食法，患者先戒食懷疑不耐的食物兩至六星期，看徵狀會否消失，然後再重新進食，醫生從而觀察其身體反應。」

▶ 患者可透過呼氣測試檢查出患有乳糖不耐症。



IgG測試不能測試食物過敏

近年市面上更出現IgG過敏測試，陳勁芝提醒IgG測試在醫學上無法檢查出任何食物過敏症，因為一般情況下，身體接觸所有外來的蛋白質亦會製造IgG，但不代表身體出現過敏反應。她說：「美國、英國、香港等地都有指引表示IgG測試不適用於食物過敏症，而且當IgE過敏症患者開始耐受致敏原時IgG指數會上升，甚至是進食任何食物時IgG指數都有機會有波動，所以測試並不可作準。現時有關IgG測試的醫學文獻支持仍然不足，所以醫生不會用這個測試來檢查是否過敏。市民亦不應單憑報告結果便自行決定戒食，應按醫生指示下進行，避免影響健康。」

◀ 世界不同過敏科醫學組織都有指引指出IgG測試不適用於檢查食物過敏症。

食物過敏

VS



食物不耐症俗稱為「受不了」，最常見的是乳糖不耐症。