文章

為BB防敏，由首1000天做起

1 min to read

80%的兒童所患的呼吸道症狀都是由敏感引起[1]

一位媽媽，她有個患有敏感性呼吸道症狀的孩子，在她的網頁中，有一段令人心酸的紀錄：「BB三歲生日那晚，當點亮生日燭光一刻，BB突然不停咳嗽和氣喘，甚至無力吹熄代表著祝福的蠟燭，如果一切可以重新選擇，我一定不會再讓BB遭受呼吸道敏感的折磨。」

預防敏感，由食物入手

研究顯示[2]，敏感很可能與BB最初的飲食有關！出生後以全母乳餵哺的BB，相比餵哺一般牛奶嬰兒配方奶粉的BB，出現敏感的機會相對較少。而且，BB最初出現的敏感性病徵往往不是哮喘，而是濕疹和胃腸道症狀（腹瀉、腹痛等），直至BB三歲後，才慢慢出現呼吸道敏感和鼻炎[3]。

為甚麼BB出生後非以母乳餵哺，敏感的風險會較高？因為一般嬰兒奶粉中含有大分子牛奶蛋白，有些BB承受不了，就會出現敏感（濕疹或食物敏感）。BB出生後的最初幾個月，如果接觸這些牛奶蛋白，哪怕只是一兩次，也可能為他們將來的敏感情況埋下隱憂。

可見，要預防BB將來出現呼吸道敏感等症狀，應從BB出生後最初的飲食選擇開始。

母乳是**BB**健康成長與發展最理想的食物

世界衛生組織建議BB出生後首6個月以全母乳餵哺。母乳是BB最天然的食物，對BB幼嫩的免疫系統相對較少刺激，構成敏感機會較低。但當母乳不足時，可考慮選用具以下特質的pHF水解蛋白配方奶粉為BB防敏：

- 可將大分子牛奶蛋白變成小分子蛋白
- 獨特水解技術可針對性地切割致敏原
- 效果經臨床研究證實

臨床研究顯示[2]，餵哺經過臨床驗證、效果明確的pHF水解蛋白配方奶粉[4]，相比一般牛奶配方，能使BB的敏感風險（特別是濕疹）降低約42%。因此，國際權威組織建議[2]嬰兒出生後的頭六個月，若因各種原因不能餵哺母乳或母乳不足時，應儘早使用經過臨床驗證、效果明確的pHF水解蛋白配方奶粉為，更有效預防敏感。

1. Ober, C., & Yao, T. C. (2011). *Immunological reviews*, *242*(1),10-30.
2. von Berg, A., et al. (2016). *Allergy*, *71*(2), 210-219.

3. The Allergic March. (2007). World Allergy Organization.
4. EFSA. Commission Delegated Regulation (EU) 2016/127. http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/special_groups_food ...