文章

蛋白質不一定好

BB出生首年是關機，慎重選擇蛋白質來源

1 min to read

牛奶蛋白是**BB**出生第一年最常見的致敏原

BB出生後首年，免疫系統發育還未成熟，有機會把大分子動物蛋白和植物蛋白當成異種蛋白，作出過度反應，如胃腸道反應（腹痛、

腹瀉等）和皮膚症狀（濕疹），表示BB有可能對該蛋白質敏感。

如BB在一歲前患上牛奶蛋白敏感，隨著年齡逐漸增加，其後可能會出現呼吸道敏感和鼻炎等其他敏感性疾病的機會也會提高。所以早期的牛奶蛋白敏感，可能會為BB將來的健康埋下了隱憂。可是牛奶蛋白此致敏原大量存在於一般牛奶嬰兒配方奶粉中。

那如何預防早期的牛奶蛋白敏感?

研究顯示，「全母乳餵哺至少6個月」是最好的早期敏感預防措施，以全母乳餵哺的BB，出現敏感情況的機會相對餵哺一般牛奶嬰兒配方奶粉的BB較少[1]。

因此早期避免餵哺大分子異種蛋白質，對預防BB敏感尤其有效。建議在母乳不足時，選用經過臨床研究證實效果明確的pHF水解蛋白配方奶粉有助預防敏感[1]。水解蛋白配方奶粉是指當中的大分子牛奶蛋白變成了小分子蛋白，令BB容易消化之餘，更可預防敏感發生。

可是，並非所有水解配方都一樣。水解配方的敏感預防效果，必須經過科學設計的臨床研究證實，事實上某些水解配方的敏感預防效果並不明顯[2]。

有見及此，國際權威組織建議[3]嬰兒出生後的頭六個月，若因各種原因不能餵哺母乳或者母乳不足時，應儘早使用經過臨床驗證、效果明確的pHF水解蛋白配方奶粉預防敏感。

1. von Berg, A., et al. (2016). *Allergy*, *71*(2), 210-219.
2. Boyle, R. J., et al. (2016). *Allergy*, *71*(5), 701-710.
3. EFSA. Commission Delegated Regulation (EU) 2016/127. http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/special_groups_food...