

## 食物過敏和不耐 (Allergies)

2005年8月25日

### 什麼是食物過敏？

食物過敏是對在大多數人身上無害的食物的一種異常免疫反應。由於針對某種食物產生了抗體，因此當過敏者食入該食物時，組織胺及其他化學物質會被釋放出來，從而引起炎症。這些化學物質所觸發的過敏症狀可能影響呼吸系統、胃腸道、皮膚或心血管系統。

### 哪些食物可能引起過敏？

最常引起過敏的食物（請注意這並不是可能引起過敏的完整食物清單）：

- 花生和花生製品，
- 樹堅果和樹堅果製品，
- 蛋和蛋製品，
- 乳和乳製品，
- 魚和魚肉製品，
- 甲殼動物及其製品，
- 芝麻、大豆及其製品。

最近，羽扇豆粉曾被報告引起了嚴重過敏反應。（羽扇豆是豆類的一種，其蛋白質成分與花生中的蛋白質相似。）

蜂王漿、花粉和蜂膠亦可能在敏感人群中引起過敏。

一些對乳膠（天然橡膠）過敏的人，對某些水果和蔬菜亦會產生相應的過敏。

### 過敏性反應和食物過敏

過敏性反應是一種進展迅速的嚴重過敏反應，它可能危及生命。過敏性發作通常由上述食品觸發，並以一些症狀為特徵，比如：迅速蔓延的蕁麻疹、面部、舌

頭及喉嚨腫脹、呼吸困難、喘鳴、嘔吐及失去知覺。可能因嚴重哮喘或過敏性“休克”而導致死亡。

立即實施治療，並注射腎上腺素可能挽救生命。通常建議可能出現過敏性反應者隨身攜帶一支腎上腺素自動注射器（EpiPen®），以便在緊急情況下使用。

在如上所列的食物過敏原中，花生最有可能引起危及生命的過敏性反應。對於極其敏感的人，僅食用少量花生，或吸入空氣中含有花生的食物微粒，就有可能觸發嚴重的過敏反應。

紐省衛生部（NSW Health）網站以多種語言，提供了有關花生過敏的更多具體資訊：

[http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut\\_allergy/peanut\\_allergy\\_languages.html](http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut_allergy/peanut_allergy_languages.html)

澳洲臨床免疫學與過敏協會（Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy, ASCIA）提供有關食物過敏、致敏食物及症狀等的豐富資訊：

<http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/index.htm>

澳洲過敏性反應協會（Anaphylaxis Australia

Inc）是一個消費者支援團體，提供過敏及過敏性反應的有關資訊：<http://www.allergyfacts.org.au>。還

有一個有幫助的美國網站：

<http://www.foodallergy.org>

### 食物過敏與不耐

食物不耐是對某種食物或食物用料的不良反應，它並不涉及免疫系統 - 因此，它與食物過敏有很大區別。食物不耐反應可由許多不同食物中的各種天然物質或添加劑觸發。敏感度因人而異。常見症狀包括蕁麻疹、胃腸不適、頭痛，以及周身不適。其症狀很少非常嚴重，但亞硫酸鹽防腐劑有時可能在哮喘病人中引起嚴重反應。可從以下網址獲取更多資訊：

[http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/food\\_in](http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/food_in)

[tolerance.htm](#) 或：  
[http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/adverse\\_reactions.htm](http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/adverse_reactions.htm)

## 腹腔疾病

腹腔疾病是一種小腸病症，由對食用麩質（小麥、大麥及裸麥中所含的蛋白質）的免疫反應引起。患此病症時，腸壁被免疫系統的白血球，而不是被抗體損壞，而其症狀也與食物過敏引起的症狀有較大區別。若不加以治療，腹腔疾病可能造成長期健康問題，但不會引起危及生命的過敏性反應。欲瞭解更多資訊，請參見澳洲腹腔疾病協會（**Coeliac Society of Australia**）網站：<http://www.coeliac.org.au>。

## 過敏原和添加劑標識

澳洲紐西蘭食品標準局（**FSANZ**）制定了對含有食物過敏原、麩質和亞硫酸鹽防腐劑的產品予以標識的標準。任何含有這些物質的產品必須在包裝上，在產品展示上或展示時予以聲明，或者在購買時應要求予以聲明。在產品標籤上或產品附近查找說明，比如“含有花生”或“本產品可能含有少量蛋或蛋製品”。如果您不確定，並且產品上面或附近沒有此類說明，請詢問。

欲瞭解有關過敏原標識要求的更多資訊，請參閱

**FSANZ** 網站：

[http://www.foodstandards.gov.au/srcfiles/fsc\\_1\\_2\\_3\\_Warning\\_Statements\\_v78.doc](http://www.foodstandards.gov.au/srcfiles/fsc_1_2_3_Warning_Statements_v78.doc)

## 紐省食品管理局

紐省食品管理局（**NSW Food Authority**）確保食品標籤符合全國標準，以使消費者獲知他們所購食品的準確資訊。

如果您懷疑某件食品標籤未遵守 **FSANZ** 的上述指引，請聯絡食品管理局，電話 1300 552 406。

## 教育與培訓

紐省教育與培訓部（**NSW Department of Education and Training**）為學校制定了指引，以幫助治療患過敏症的兒童。該指引包括供醫生/父母填寫的表格、行動方案，以及 Epi-Pen 使用說明。  
<http://www.schools.nsw.edu.au/student-support/student-health/conditions/anaphylaxis/index.php>

上文所述的 **ASCIA** 網頁也是面向教師的有用工具。

**皇家阿弗烈王子醫院 ( Royal Prince Alfred Hospital )** 為過敏症患兒的教師、父母和照顧者提供培訓。欲瞭解此課程及其他過敏相關領域的有關資訊，請訪問該醫院的網站：  
<http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/allergy>

#### 食品工業資訊

**澳洲食品與雜貨理事會 ( Australian Food and Grocery Council )** 為包裝或供應含有或可能含有過敏原產品的食物/食品的企業，提供大量資訊。訪問該機構的網站：  
<http://www.afgc.org.au/cmsdocuments/allergen-management.pdf>

**食品安全中心過敏原局 ( Food Safety Centre Allergen Bureau )** 是另一個有用的網站：  
<http://www.allergenbureau.net/>

#### 更多一般資訊

有關食物過敏的一般資訊可在**食物過敏與過敏性反應聯盟 ( Food Allergy and Anaphylaxis Alliance )** 網站上找到：  
<http://www.foodallergyalliance.org/>