

# 食物過敏和 不耐症

Food allergy and intolerance



NSW Food Authority

safer food, clearer choices

A photograph of two young women sitting at a table, smiling and eating. The woman on the left is holding a piece of bread. The table is set with a bowl of sliced kiwi and other food items. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting with large windows.

## 患有食物過敏和不耐症仍能 自在生活

食物過敏和食物不耐症可能會令人不愉快、使生活變得複雜，在更糟的情況下還會致命。然而，患有食物過敏和不耐症，將不至於摧毀你的人生。食物過敏和不耐症是可以妥善管理的。

本手冊提供管理食物過敏和不耐症的資訊，其中包括購買食物、外出用餐和如何取得更多幫助的資訊。

## 食物過敏和不耐症 - 日益受到關注

在新南威爾斯州，每20名兒童中約有一名患有食物過敏症，每100名成人則約有一名，合計約有65,000名兒童和96,000名成人患此病症。事實上，澳洲擁有全世界最高的過敏發病率，而且有家族遺傳傾向。

至於食物不耐症，則更為普遍。調查顯示，高達25%的人口認為他們多少患有某種食物不耐症。

### 食物過敏和食物不耐症的差異

食物過敏和食物不耐症都屬「食物敏感症」，而且都會讓你覺得非常不舒服。若你有食物過敏，這表示你的免疫系統對特定食物有反應，進而引起立即的症狀，例如搔癢、疹子和腫脹。有時候反應可能會嚴重到威脅生命，稱為過敏性反應。

惟食物不耐症與免疫系統無關。食物不耐症是對特定食物的一種不良反應。這些症狀可能讓人不舒服，有些情況雖嚴重，但通常不致威脅到生命。

**食物過敏 = 對食物的免疫系統反應**

**食物不耐症 = 無法消化食物**

### 你認為自己有食物過敏或食物不耐症嗎？

若你認為自己有食物過敏或食物不耐症，那麼合格醫生的適當診斷便很重要。未經醫生指示，切勿去除膳食中的一些食物群，因為你可能錯失重要的營養素。和你的家庭醫生談談 - 他們應該能夠提供建議和支援。

## 食物過敏

患有食物過敏表示你對大多數人無害的食物有異常免疫反應。這是因為你的身體對食物中的蛋白質（過敏原）產生抗體，以致在進食時，食物會釋放組織胺和其他防禦性化學物質到你的免疫系統中，造成發炎。就是這些化學物質引發過敏性反應，可能影響到你的呼吸系統、消化道、皮膚或心血管系統。

### 食物過敏的症狀是什麼？

- 低血壓、頭昏眼花、暈眩或昏倒
- 喉嚨和舌頭乾癢、咳嗽、哮喘和呼吸急促，以及流鼻水和鼻塞
- 嘴唇和喉嚨腫脹、噁心和感覺脹氣、腹瀉和嘔吐
- 皮膚搔癢或起皮疹、蕁麻疹及疼痛、眼睛發紅和發癢

食物過敏在嚴重時，可能會造成危及生命的過敏性反應，並往往在進食後的幾分鐘內影響全身。過敏性反應發作的常見症狀特性如迅速蔓延的蕁麻疹、臉部和舌頭和喉嚨腫脹、呼吸困難、哮喘、嘔吐和失去意識。

立即注射腎上腺素可以救命。**有過敏性反應危險的人應隨身攜帶EpiPen®，以備緊急時使用。**

### 什麼是常見的食物過敏原？

#### 八種最常見的食物過敏原為：

- 甲殼類動物
- 牛奶
- 樹生堅果
- 蛋
- 花生
- 芝麻籽
- 魚
- 大豆

這些過敏原以及麩質（來自小麥、黑麥、大麥、燕麥及它們的產品）和亞硫酸鹽（添加在食品中做為防腐劑）都必須依法標示在食品標籤上。

## 食物不耐症

患有食物不耐症意味著你對某些食物成份有不良反應，但這與免疫系統無關。事實上，它與食物過敏相當不同。

### 食物不耐症的症狀是什麼？

- 腸胃不適
- 脹氣
- 頭痛和偏頭痛
- 哮喘及流鼻水
- 蕁麻疹
- 感到不舒服

### 什麼是最常見的食物不耐症？

人們可能無法耐受許多不同種類食物，但最常見食物包括牛奶和乳糖（牛奶中的糖）、麩質、小麥、食品防腐劑和食物中自然產生的化合物，如咖啡因。

**乳糖不耐症** 是乳糖分解酵素不足所造成，乳糖分解酵素可確保乳糖從胃部適當吸收進入血液。

**牛奶不耐症** 常見於兩歲以下的兒童。如果不治療，可能會導致營養不良。

**食品添加物不耐症** 只會影響極少數的兒童和成人。與食物不耐症有關的最常見添加物是人工色素，例如檸檬黃色素、亞硫酸鹽和苯甲酸(防腐劑)。

所有包裝產品都必須根據食品法規訂標示**亞硫酸鹽**。這些亞硫酸鹽都是防腐劑，而且常見於酒類和乾果中。亞硫酸鹽添加劑的編號為220-228，並標示於成份表中。亞硫酸鹽反應會使敏感的人產生哮喘、皮疹、腸躁症和頭痛。

### 什麼是腹腔疾病？

**腹腔疾病**是對膳食麩質（小麥、大麥和黑麥中的一種蛋白質）產生免疫反應所引起的一種小腸失調。它並非食物過敏，而是一種自體免疫疾病。在腹腔疾病中，腸道內襯遭免疫系統的白血球損壞，而不是被抗體（如食物過敏性反應）損壞。腹腔疾病的症狀包括噁心、風邪、疲倦、便秘，成長速度下降和皮膚病。

## 購買食物

### 我該怎樣注意食品標籤？

若你有食物過敏或食物不耐症，或為患有食物過敏或食物不耐症的人購買食物，必須仔細閱讀你所購買之任何預先包裝食品上的標籤。

澳洲食品標籤規定指出包裝上和陳列時務必標示八種最常見的過敏原（甲殼類動物、蛋、魚、牛奶、花生、大豆、樹生堅果類、芝麻籽及它們的產品）、麩質及其製品加上亞硫酸鹽防腐劑。

這些過敏原未必可輕易在標籤上找到。其他用字也可能是指過敏原，例如奶粉產品也可稱為酪蛋白。澳洲過敏性反應協會與新南威爾斯州食品局和澳洲紐西蘭食品標準局(FSANZ)已製作一些過敏原成份卡，如果你對牛奶、花生、雞蛋、魚，樹生堅果、芝麻、大豆或貝類過敏，便應避免食用。

**如欲免費索取這些卡，請電新南威爾斯州食品局，其電話為1300 552406或澳洲過敏性反應協會，其電話為1300 728 000。**



### 成份表

有三種方法可以看到成份表上標示的過敏原：

#### 括弧內

小麥粉、糖、人造奶油（含有牛奶）、食鹽、調味料（含小麥澱粉）

#### 粗體字

小麥粉、糖、人造奶油（含有牛奶）、食鹽、調味料(含**小麥**澱粉)

#### 另外聲明

小麥粉、糖、人造奶油（含有牛奶）、食鹽、調味料(含小麥澱粉)。含小麥和牛奶。

**即使你對罕見的過敏原是過敏，預先包裝食品的標籤上還是會列出所有成份。所以請經常仔細檢查成份表。**

## 可能包含的成份…

有些食品標籤上也可能有警告語，顯示食品可能含有普遍造成人們過敏的食物，例如，「可能含有少量果仁」或「可能含籽」。這表示即使果仁或籽並未列為食品成份，製造商也不能保證食物中不會偶然含有少量的這些成份。若你對本警告中提及的任何食物過敏，應避免這些食品。

**提示:** 若對產品不清楚，你可以打電話給食品製造商，詢問成份或製程。

**每次購買產品時，記得檢查成份 - 自你上次購買產品以來，配方可能已經改變！**

## 未預先包裝或未貼標籤的食品該怎麼辦？

未預先包裝或未貼標籤的食品包括麵包店、肉販、熟食店或沙拉吧所出售的食物，以及稱重零售的食物。亦包括餐廳、外賣及其他外出進餐場所供應的餐點。

這類食物的成份中可能含有少量過敏原，或過敏原不小心進入其中一項產品（例如，因在另一種食物旁邊而進入、從刀子或湯匙進入，因包裝袋已接觸到含有過敏原的另一種食物而進入）。如果你有嚴重的過敏症，避免食用未包裝的食品比較安全。

**提示: 新南威爾斯州的所有消費者在法律上有權索取出售時未預先包裝或貼上標籤之食品的過敏原含量資料。**

## 如果我認為食品標籤不正確，我應該怎麼做？

如果你認為食物標籤不正確或包裝食品上並未適當標示過敏原，請打電話給我們，電話號碼為**1300 552 406**。新南威爾斯州食品局有權根據食品法和食品標準法調查標籤的申訴並對食品公司的違法行為採取行動。



## 外出進餐

若你有食物過敏或食物不耐症，在餐廳、咖啡店或外賣店用餐可能會有壓力。當食物是由其他人烹調時，你完全無法確定食物是否不含過敏原。不過，你可以遵守一些指南，讓外出進餐安全無虞且簡單。

### 告訴餐廳

- 當你訂位時，告訴訂位人員你有食物過敏或食物不耐症，並要求他們跟廚師檢查，以便提供你不含過敏食物的餐點。
- 當你到達餐廳時，要確保服務生知道你的食物過敏症。

### 詢問菜色

- 看過菜單，仔細查看菜名或菜的說明中是否提及你會過敏的食物。
- 務必詢問侍應生 - 菜單上未必會註明食物過敏原。
- 告訴他們你想點的菜，並要求他們跟廚師檢查，以確定菜餚中不含你需要避免的食物。如果可以，親自跟廚師說。
- **如果餐廳員工不能回答你的問題，或似乎不確定，最好點其他東西或到其他地方吃。**



## 詢問交叉污染

詢問餐廳員工是否會使用與處理含過敏原之食物不同的設備和器具來烹調你的食物，以免交叉污染，例如：你的食物將不會用烹煮危險食物的同一種油來烹煮，或用同一把刀來切菜。

**不要以為你在一家餐廳安全地吃過一道菜，下次吃的時候或在不同餐廳吃的時候也會一樣安全。**

## 避免吃自助餐

如果你有嚴重的過敏症，最好避免在自助餐廳進食。少量過敏成份一不小心就很容易進入食物中（例如人們用同一個湯匙舀不同的菜），因此，即使看起來安全，你也不能確定是否安全。

**如果你有嚴重的過敏症，未攜帶你的Epipen<sup>®</sup>就不要外出進餐**



## 新南威爾斯州食品局如何幫助你

新南威爾斯州食品局致力確保你取得所購買食品的準確資料，並確保你所吃的食物安全無虞。

食品局執行食品法及食品標準法規，其中要求新南威爾斯州的所有食品公司以下列任何一種方式提供他們的食物中最常見的過敏原（甲殼類動物、蛋、魚、牛奶、花生、大豆、樹生堅果，芝麻籽）、麩質和亞硫酸鹽資料：

- **在標籤上標示過敏原**（通常標示於成份表中）
- **在銷售的食物旁邊顯示過敏原資料**（如果食物並未包裝）
- **若客戶提出要求，應提供食物中的過敏原資料**

如果你發現未提供資料的食品公司，或在未標示過敏原的食物中發現過敏原，或是你被明確告知食物中不含該過敏原，則該公司可能觸犯法律。

請電**1300 552 406**向我們通報。

食品局將調查涉嫌違規行為，懲罰不合規定的行為，並可召回食品，以保障大眾健康。

# 食物過敏與食物不耐症的安全性

管理食物過敏和食物不耐症的策略包括：

- **事先計劃**
- **教育你身邊的人**
- **務必閱讀食品標籤**，即使以前曾經安全食用過該產品。
- **若沒有標籤且無法取得食物內容的清楚資料，切勿吃該食物。**
- **外出時應帶一些安全的點心**。否則如果你餓了，你可能會冒險購買沒有標籤的食物來吃。
- 若你有食物過敏症，**切勿共用**吸管、杯子、餐具和其他食物器皿。
- 如果你對產品不清楚，**打電話給食品製造商**，詢問食品標籤。
- **外出進餐時應特別小心**。特殊的食物也許好吃，但必須詢問一下食物烹調期間的交叉感染危險問題。
- **如果你在出現過敏性反應時需服用EpiPen®，請務必隨身攜帶**。沒有EpiPen®就不要吃。

本資料是從澳洲過敏性反應協會的成份卡複製。如欲訂購，請電洽新南威爾斯州食品局，其電話為1300 552 406或澳洲過敏性反應協會，其電話為1300 728 000。



有關食物過敏和食物不耐症的其他建議，請瀏覽：

**NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html)

**Food Standards Australia New Zealand**

[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

**Anaphylaxis Australia**

[www.allergyfacts.org.au/index.html](http://www.allergyfacts.org.au/index.html)

**The Australian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)**

[www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)

**Coeliac Society**

[www.coeliac.org.au](http://www.coeliac.org.au)

**NSW Health**

[www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical\\_policy/topics/allergies/index.html](http://www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical_policy/topics/allergies/index.html)

如欲取得過敏食物標籤規定卡，成份表卡和食品局製作的其他刊物，或其他資料與建議：

請瀏覽: [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)

聯絡電話: 1300 552 406