



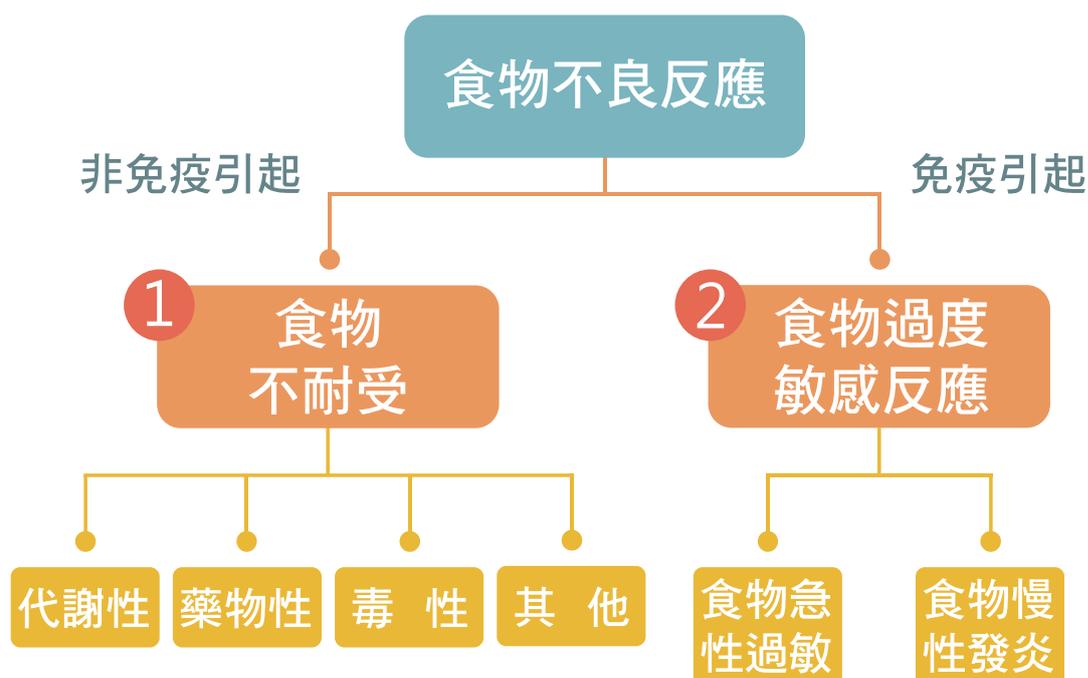
認識食物不良反應 (Adverse Food Reactions)

氣喘、蕁麻疹或過敏性鼻炎早為大家熟悉是由過敏引起，但是腸躁症、便秘、腹瀉、脹氣、偏頭痛、長期疲勞，這些經常被患者描述為“全身”感覺不適，這些症狀對許多人來說並不陌生，常常在各科門診找不出病因的毛病，往往可能就是由食物不良反應所引起的，近年來日益受到關注。

什麼是食物不良反應？

吃了某樣食物後出現腹脹、拉肚子、皮膚起疹子的症狀，這是對食物過度敏感嗎？抑或可能是因為食物不耐症引起的反應？食物過度敏感與食物不耐症兩者感覺很類似，事實上卻是完全不同的。人們常常對於兩個名詞“食物過度敏感”和“食物不耐受”，感到模糊而不易釐清，總而來說就是對特定食物有不良反應，造成身體上的不適；根據引起免疫反應的與否，分成兩大類：

- (1) 食物不耐受 (Food Intolerance) — 不牽涉免疫反應
- (2) 食物過度敏感反應 (Food Hypersensitivity) — 牽涉免疫反應



當開始懷疑身體的不適可能是由食物所引起的，免疫引起的食物不良反應，可以透過抽血檢測了解，也就是透過分析血液中的抗體來了解哪些食物誘發了身體的過度敏感反應。

過度敏感反應 (Hypersensitivity)

過度敏感 (Hypersensitivity) 就是我們身體主司防衛的免疫系統，對外來本來無害的物質產生過度的反應，因而導致器官及組織的急性或慢性發炎反應，這些會引起過度反應的物質，就叫做抗原或是過敏原。一般來說，過度敏感的臨床症狀最常發生在呼吸道、胃腸道和皮膚，共同點都是與外界環境相通，由於暴露於外界環境，外界物質很容易經由這三種管道進入人體，引發反應。因此，過敏原可以是懸浮在空氣中的微粒，經由呼吸系統吸入人體，常見的吸入性過敏原有塵蟎、花粉、蟑螂、動物皮屑等；也可以經口食入人體，如食物，藥物等；也可能是經注射進入人體，如藥物、顯影劑或蜂毒。

過度敏感 = 過敏？ (Hypersensitivity=Allergy?)

過度敏感 (Hypersensitivity) 是免疫系統的過度反應，而免疫反應根據誘發的免疫蛋白不同，會有幾種分類型；由IgE引發的是第一型過度免疫反應 (Type I Hypersensitivity)，也就是過敏 (Allergy)，第一型過度免疫反應的反應時間短，幾乎是一接觸過敏原就會發作，迅速影響全身器官，嚴重時沒有即時處置會有生命危險，比如吃到花生醬休克而死的例子。IgG引發的過度免疫反應，則是第二型及第三型 (Type II and III Hypersensitivity)，其中第三型過度免疫反應為免疫複合型，抗體與抗原結合，導致免疫複合物沉積在器官組織裡造成發炎，會引起身體的慢性發炎。



食物過度敏感反應

民以食為天，吃對了就是吃進健康，吃錯東西會造成反作用；食物過度敏感反應是現代人最常出現的且惱人的不適反應，這表示你的免疫系統對特定食物有反應，根據誘發的免疫球蛋白不同，分為兩種型式：

- (1) 食物急性過敏：立即性的免疫球蛋白E (sIgE) 反應 (Type I Hypersensitivity)，IgE抗體與食物蛋白結合後，刺激肥大細胞釋出組織胺與前列腺素。組織胺與前列腺素會使微血管擴張，血管通透性增加；當這些免疫反應發生時，小則發癢、腫脹、發熱，重則導致鼻炎、氣喘、紅疹，症狀往往是立即發生。
- (2) 食物慢性發炎：遲發性的免疫球蛋白G4 (sIgG4) 反應 (Type III Hypersensitivity)，與食物蛋白形成免疫複合體(Immune complexes)主要是IgG4，屬遲發型免疫反應，刺激身體組織釋放發炎物質，產生發炎反應，複合體會堆積並引起組織的慢性發炎；症狀常常出現在食物攝入後數小時或數天，並往往與過敏反應 (Allergy)是不相同的，例如腸躁症、偏頭痛、抑鬱、疲勞、全身不舒服的感覺。



是急性過敏或是慢性食物發炎？

食物急性過敏往往是立即性的，容易被查覺，而食物慢性發炎則是緩慢的，症狀往往出現在食物攝入數天後且症狀與過敏往往是不相同的。現代人飲食複雜，要確切地說出對什麼食物造成過敏或是發炎，就沒那麼容易判斷出來了。現在透過血液分析，檢測體內是否有任何專一性抗體sIgE或是sIgG4，可以了解患者對哪一個食物過敏或是何種食物造成發炎反應。

急性過敏(sIgE)檢驗及結果說明

急性過敏檢測主要是檢測血液中特定吸入性或是食物型過敏原免疫球蛋白E(sIgE)的存在，許多文獻指出許多的過敏症狀不單只是受吸入性過敏原或只是食物型過敏原的影響，例如異位性皮膚炎的患者也會因為接觸或是食入塵蟎的方式造成皮炎症狀更嚴重，所以過敏檢測應同時包含吸入性及食物型過敏原檢測，以得到完整的了解。

檢測報告方式採兩種分級單位顯示，為**1-32 AU**濃度分級和相對應國際上常使用的**0—6**級分類，兩種分級單位的關聯性如下表，如果檢測數值大於**0.6 AU**，表示被檢測出血液中含有與過敏原產生反應的特異性免疫球蛋白E抗體(sIgE)，級數越高表示sIgE濃度越高，代表接觸到過敏原時越容易產生過敏反應以及越嚴重的症狀，應長期避免接觸該過敏原，以免引起過敏反應造成身體不適。sIgE濃度對受試者本身過敏嚴重度並非呈絕對線性關係，環境因素、體質、耐受度的不同也會影響過敏症狀的表現，受試者應諮詢專業過敏科醫師。

sIgE 分級與反應程度

級數	AU	sIgE濃度	接觸過敏原時的反應
Class 0	<0.6	無或低於偵測範圍	無反應或不明顯
	0.6~1	極低	
Class 1	1~2	微量	可能發生輕微反應
Class 2	2~4	較低	非常可能發生輕微反應
Class 3	4~8	中等	可能發生中度反應
Class 4	8~16	高	非常可能發生中度反應
Class 5	16~32	較高	可能發生嚴重反應
Class 6	>32	極高	非常可能發生嚴重反應

※依據檢測結果顯示引起急性過敏的品項，可參考常見的**食入性(P.17)**過敏原介紹和常見的**吸入性(P.19)**過敏原介紹兩個章節，讓我們避免食入或接觸過敏原。

慢性食物發炎(sIgG4)檢驗及結果說明

慢性食物發炎檢測結果分成輕度、中度及重度三種級數，級數越高代表受到該食物影響的可能性越高，建議依程度不同在一定時間內暫時停止食用該類食物，停止食用時間如下：



暫時性的限制食用特定食物時，需排除同類性質的食物，才能有效的減緩發炎症狀；恢復正常飲食後，漸續性的將排除飲食納入飲食中，以營養均衡為原則多樣食物輪替食用，避免長期連續性食用相同食物。



食物不耐受

Food Intolerance

食物不耐受是食物不良反應的因素之一，認識食物不耐並減少接觸可能造成不適的食物，更能提升生活品質。

食物不耐受與免疫系統無關，無法透過抽血檢查得知原因，原因是身體對某些食物無法代謝、消化，等這些食物在身體中累積至一定的份量後，因為身體的耐受到了某個臨界點，再也無法忍受時，不適的症狀就出現了。這些症狀可能讓人不舒服，有些症狀也許和食物過敏類似，但是症狀通常都較食物過敏輕微。造成的原因複雜，可能是身體缺乏某種酵素（遺傳使然）、免疫系統出現異常、壓力和疾病、環境汙染等都可能引發食物不耐。

食物耐不耐受的種類

代謝性食物不耐

乳糖不耐症是乳糖分解酵素不足所造成，正常情況下乳糖分解酵素可確保乳糖被分解成更小的分子而被吸收，所以喝牛奶或是奶製品會產生脹氣、腹痛、腹瀉，但是喝發酵過的乳製品卻又不會；其他相同性的代謝性不良還有苯丙酮尿症及遺傳性果糖不耐受症。



藥物性食物不耐

藥物性食物不耐

組織胺

某些食品會含有一些物質例如組織胺（**Histamine**），會造成類似過敏反應的症狀。乳酪（**Cheese**）、某些酒類與某些魚類（金槍魚 **Mackerel**、鯖魚 **Tuna**...等），都含有大量的組織胺（**Histamine**）。魚類，尤其是一些沒有適當冷凍的魚類，其所包含的大量組織胺很可能來自細菌所產生。如果你吃了這些高組織胺的食品，就可能產生與過敏反應相當類似的症狀，稱之為組織胺中毒（**Histamine Toxicity**）。



水楊酸

有些食物含有水楊酸，高量的水楊酸可能會造成消化系統不適，例如腹瀉，也可能會引起頭暈、呼吸急促、持續性耳鳴、頭痛。雖然大量接觸才會產生藥物性副作用，但是對某些對水楊酸敏感的人來說，即使少量接觸也是有害的。



咖啡因

咖啡、茶、可樂都含有咖啡因，過量的咖啡因攝取可能會出現焦慮、心悸、噁心、皮膚乾燥等不適症狀。



毒性食物不耐

亞硝胺

某些單一食物或有些食物不能合著吃，是因為將來源不同的含亞硝酸食物與胺類食物合著吃，容易在腸胃中產生亞硝胺（**Nitrosamines**）致癌物。



其他

食品添加劑

有時候，食物耐受性不佳是來自於食品添加劑而不是食物本身。食品製造商會在食物中加入食品添加劑以增加味道、讓食物看起來比較好看、或防止微生物生長。常見的食品添加劑如味精（**Mono-sodium Glutamate, MSG**）或亞硫酸鹽（**Sulphites**）。有些人食用大量味精食物可能有面部潮紅、身體熱熱的感覺、頭痛或胸口不適。少數人食用含有過量的亞硫酸鹽的食物可能會產生氣喘、呼吸困難等過敏反應，或是噁心、嘔吐等消化道症狀。



其他類型

心理因素

有些心理因素會引發食物耐受性不佳。如果你是因為這種原因產生食物耐受性不佳，可能要請身心科醫師幫忙評估。童年時吃某些東西造成的不愉快經驗，往往在幾年後甚至是成年以後，仍會造成吃東西不舒服的感覺。





哪些食物含有組織胺?

每種食物的組織胺含量都不同，也有些食物會促進體內內生性組織胺的釋放。對於某些病人來說，選用低組織胺含量、避免促進體內組織胺釋放的飲食能得到臨床上的改善。在這裡，提供您常見食物中組織胺的相關資訊，讓您吃得更有智慧。

基本的觀念

- 避免或減少食用罐頭食品或是即食餐如超市或超商的微波食品。
- 避免或減少食用發酵食品如陳年乳酪、酒精飲料、含酵母菌的食品、醃魚。
- 食物中的組織胺含量多寡，受到食物本身熟成的過程以及處理過程中衛生條件的影響。
- 盡量購買生鮮。
- 不要讓食物在冰箱以外儲存太久特別是肉類製品。
- 處理食物的地方要盡量保持乾淨。
- 每個人對食物中組織胺的反應都不同。

認識食物中組織胺含量



- 水果 - 大多數的柑橘類水果
- 豆類 - 黃豆、花生
- 穀類 - 小麥製品
- 種子和堅果 - 核桃、腰果
- 肉、魚、家禽和蛋 - 煙燻的肉品如義大利臘腸(Salami)、火腿、香腸..等
- 香草、香料和調味品 - 醋
- 飲料 - 酒類
- 其他 - 醃製品或罐頭食品、成熟乳酪、貝類、巧克力與可可製品、鹹的零食、含有添加物與人工色素的甜食

- 水果 - 大多數的柑橘類水果、檸檬、萊姆、鳳梨、木瓜
- 蔬菜 - 番茄
- 豆類 - 豆類
- 穀類 - 小麥胚芽
- 其他 - 可可與巧克力、添加物 (苯甲酸鹽, 亞硫酸鹽, 亞硝酸鹽, 穀胺酸鹽, 人工色素, 梅子..等)



其他

會促進體內 釋放內生性 組織胺的食物



水果



穀類



豆類



蔬菜

抑制組織胺 代謝的食物



飲料

- 飲料 - 酒精、紅茶、提神飲料、綠茶