

当宝宝对牛奶蛋白过敏时：您在给宝宝哺乳期间应该吃什么？

When Your Baby is Allergic to Cow's Milk Protein: What to eat while feeding your baby breastmilk

什么是牛奶蛋白过敏？ What is cow's milk protein allergy?

这是一种常见的婴儿食物过敏症。当宝宝的身体对牛奶中的蛋白质产生过度反应时就会发生。这种过敏会损害宝宝的肠胃。

这称为牛奶蛋白过敏症（英文缩写 CMPA）。有时也称为牛奶结肠炎（结肠炎的英文 Colitis 念作 *ko-lite-us*）。

母乳喂养的婴儿也会发生这种过敏症吗？ Can this happen to babies fed breastmilk?

会。您所吃食物中的牛奶蛋白可能会进入您的母乳。

您吃进去的牛奶蛋白越多加上您的宝宝对这种蛋白越敏感，反应就越严重，对宝宝的伤害也越大。蛋白质可能需要 3 周才会全部从体内排出。

现在我已知道宝宝有这种过敏症，该怎么做？

What should I do now that I know my baby has this allergy?

您需要从您的日常饮食中去除牛奶和其他乳制品。这包括奶、芝士、酸奶、黄油、奶油和冰激凌。牛奶蛋白也隐藏在其他食物和饮料中（见第 3 页）。

在您开始采用不含牛奶蛋白的饮食后，您的医生或营养师可能会要求您在一段时间内用吸奶器吸出母乳冷冻。

医生或营养师会与您讨论在这段时间给宝宝喂什么。

我需要遵循食用不含牛奶蛋白的饮食多长时间？ How long do I need to follow a diet free of cow's milk protein?

这取决于您的宝宝对蛋白质的反应。医生或营养师会告诉您在多长时间里您需要这样吃东西。

宝宝长大后摆脱这种过敏吗？ Will my baby grow out of this allergy?

大约有一半宝宝到了一岁就会摆脱这种过敏。

一岁以后仍有过敏症的宝宝，大多到了三岁就会摆脱这种过敏症。

如何判断哪些食物含有牛奶蛋白？ How can I tell what foods have cow's milk protein?

请仔细完整地阅读食品成分表。找出乳制品以及牛奶的其他名称。见第 3 页的例子。

如果某个产品没有成分表，不要买，或者联系制造商确定成分。

下面以冷冻披萨饼的两份食品标签为例。含有牛奶蛋白的成分已画圈。

✔ 可以	✘ 不可以
<p>成份</p> <p>未经漂白的小麦粉，小麦胚芽，小麦麸皮，洋葱，水，菜薹，特级初榨橄榄油，烤红辣椒，香菇，糖，香醋，海盐，番茄酱，纯机榨高油酸红花油，蒸蔗汁，大蒜，柠檬汁，酵母，香料，黑胡椒</p> <p>内含：小麦</p>	<p>成份</p> <p>强化小麦粉，水，植物油，酵母，海盐，糖，樱桃番茄，红色和绿色甜椒，红洋葱，香料，番茄酱，橄榄酱，改性玉米淀粉，大蒜，辣椒，番茄糊，醋，棕榈油，<u>焦糖色素</u>，面粉，柠檬汁，<u>马苏里拉芝士</u></p> <p>内含：小麦、牛奶</p>

购物提示 - 带上第 3 页

非乳制品或不含乳糖的产品如何？**What about non-dairy or lactose-free products?**

这些食品中仍然可能有牛奶蛋白。一定要阅读整份成分表。

我还可以在外面用餐吗？**Can I still eat out?**

可以，但要非常小心加以选择。

- 询问在烹饪过程中添加了什么。
- 告诉上菜和烹饪的人，您不能吃任何乳制品。
- 使用第 3 页上的清单。

如果我不喝牛奶，怎样才能获得足够的钙？

How do I get enough calcium if I am not drinking milk?

钙是健康骨骼、指甲和肌肉的重要组成部分。当您的饮食中没有足够的钙时，身体就会用您骨骼中的钙来制造母乳。

为了在您的饮食中获得足够的钙质，请选择：

- 富含钙和其他营养物质的牛奶替代品（例如豆奶、米奶或杏仁奶）
- 扇贝、牡蛎和带软骨的鲑鱼或沙丁鱼罐头
- 某些蔬菜，如西兰花、甘蓝、青菜和其他绿叶蔬菜
- 强化钙质的果汁
查看成分表中有无奶制品。
- 钙的其他来源，如杏仁、巴西坚果和枣。

我需要钙质补充剂吗？**Do I need a calcium supplement?**

哺乳期母亲每天需要 1000 到 1300 毫克的钙。

为确保哺乳期间获得足够的钙，您可能需要服用钙补充剂。

请咨询您的营养师：

- 您是否需要额外的钙质，以及
- 您应该服用多少

您的身体一次只能吸收 500 毫克的钙。如果您要服用超过 500 毫克，最好在早上服用一半的量，其余在晚上服用。这样可以使身体有机会吸收大部分的钙。

常见的钙补充剂：

- 碳酸钙
- 柠檬酸钙
- 葡萄糖酸钙

您可以随餐服用碳酸钙。

查看标签上的成分是否含有牛奶蛋白。

维生素 D 如何？**What about Vitamin D?**

继续给予宝宝维生素 D 补充剂。查看标签上的成分加以确认。

您可能也需要维生素 D 补充剂。最简单的方法是继续服用产前多种维生素或矿物质补充剂。

牛奶的其他名称: Other names for milk:		烘焙食品和烘焙混合物 黄糖 黄油、人工黄油味 酪乳 焦糖色素或调味品 谷类食品、饼干、脆饼 芝士 奶精 炼乳 奶油 奶油芝士 凝乳 蘸酱 蒸发乳	印度酥油 高蛋白面粉 克非尔酸奶 乳糖 麦芽奶 牛奶制成的人造黄油 牛奶 牛奶巧克力 非乳制品奶精 牛轧糖 沙拉酱 酸奶油 汤类、汤料 涂抹酱 牛奶制成的酸奶
酪蛋白酸铵/钙/镁/钾/钠 β-乳球蛋白 酪蛋白/酪蛋白酸/酶凝 酪蛋白 凝乳 脱乳糖或脱矿乳清 干奶、牛奶、酸奶油、 固体酸奶 水解酪蛋白、水解牛奶 蛋白	乳白蛋白、乳白蛋白磷 酸盐 乳铁蛋白 乳球蛋白 奶衍生物、奶脂、奶蛋 白 改性奶成分 Opta™, Simplesse® (脂肪替代物) 乳清、浓缩乳清蛋白		
含牛奶蛋白的食物:			

安全食品的选择 (不含牛奶) Safe food choices (cow's milk free)

取代牛奶	用大豆、大米、杏仁、燕麦、腰果、豌豆制成的“奶”。
取代黄油	不含乳制品的人造黄油，全素“黄油”
取代酸奶	全素酸奶、大豆酸奶、椰子酸奶
取代芝士	大豆芝士、全素芝士
取代酸奶油和奶油芝士	全素酸奶油
取代冰激凌	冰沙、全素冰激凌

列表内容截至 2021 年 2 月。请参考 foodallergycanada.ca/allergies/milk 的更新内容。

如欲了解更多信息，请联系您的注册营养师 _____
或致电 8-1-1 咨询注册营养师。