

寶寶對牛奶蛋白過敏：給寶寶餵人奶期間您吃什麼

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

什麼是牛奶蛋白過敏？

What is cow's milk protein allergy?

這是嬰兒常見的食物敏感，指嬰兒身體對牛奶中的蛋白產生過敏反應，可損害寶寶的胃部和腸臟。

這種過敏稱為牛奶蛋白敏感(CMPA)，有時亦被稱為牛奶結腸炎。

吃母乳的嬰兒也會出現這情況嗎？

Can this happen to babies fed breastmilk?

會的。您所吃食物的牛奶蛋白是可以傳進母乳的。

您吃的牛奶蛋白越多，加上寶寶對該種蛋白越敏感，其過敏反應便越嚴重，對寶寶可造成更大傷害。

您可能需要多至三星期才可以清除體內所有的蛋白剩餘物質。

知道寶寶有這種過敏後應怎樣做？

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

您需要在日常飲食中戒除牛奶和其他奶類產品，包括牛奶、芝士、乳酪、牛油、奶油和雪糕。牛奶蛋白亦藏於其他食物和飲料中(見第三頁)。

當您開始了不含牛奶蛋白的餐單之後，您的醫生或營養師可能要求您在一段特定的時間內，將母乳泵出放入冰櫃冷凍。

您的醫生或營養師將跟您商量在這段時間內給寶寶吃什麼。

不含牛奶蛋白的飲食需要維持多久？

How long do I need to follow a diet free of cow's milk protein?

那視乎寶寶對蛋白的反應如何。您的醫生或營養師將告訴您這樣的進食方法要維持多久。

寶寶長大一點後這過敏情況會消失嗎？

Will my baby grow out of this allergy?

有這種過敏情況的嬰兒約有一半會在一歲前不再過敏。一歲後仍有過敏的嬰兒，大部份都會在三歲前便會好轉。

如何知道什麼食物含有牛奶蛋白？

How can I tell what foods have cow's milk protein?

細閱整份食物成份表，看看有沒有奶類產品和其他奶的名稱，例子見於第三頁。

若產品沒有食物成份表，便不要購買，或可向生產商查詢以防萬一。

以下例子是急凍意大利薄餅的兩款成份標籤，有牛奶蛋白成份的被圈出來。

✔ 可以吃	✘ 不可以吃
<p>成份</p> <p>未漂白小麥麵粉、小麥胚芽、麥麩、洋蔥、水、雅枝竹、特級初榨橄欖油、烤紅椒、香菇、糖、意大利黑醋、海鹽、蕃茄泥、機壓高油酸紅花籽油、經蒸發的甘蔗汁、蒜、檸檬汁、酵母、香料、黑椒</p> <p>含有小麥</p>	<p>成份</p> <p>加強小麥麵粉、水、菜油、酵母、海鹽、糖、小蕃茄、紅色和綠色甜椒、紅洋蔥、香料、蕃茄泥、橄欖膏、加工粟粉、蒜、辣椒、蕃茄膏、醋、棕櫚油、焦糖色素、粘米粉、檸檬汁、mozzarella 芝士</p> <p>含有小麥、牛奶</p>

購物小貼士 – 隨身帶備第三頁

www.fraserhealth.ca

本資訊不替代醫護人員為您提供的建議。

非奶類或無乳糖的食品可以吃嗎？

What about non-dairy or lactose-free products?

這些食物仍可能含有牛奶蛋白，每次都須細閱整份食物成份表。

我仍可以出外進餐嗎？

Can I still eat out?

可以的，但須非常小心所選的食物。

- 詢問在烹調食物過程中加了什麼。
- 告訴侍應生和廚師您是不得吃任何奶類產品的。
- 使用第三頁列出的資料。

若不能喝牛奶，可以從哪裡吸收足夠的鈣質？

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

鈣對骨骼、指甲和肌肉的健康都非常重要，若您的飲食中缺乏足夠的鈣，身體便會取用骨骼中的鈣來製造母乳。

從飲食中攝取足夠的鈣，可選擇：

- 加了鈣和其他營養的奶代替品（例如：豆漿、米奶或杏仁奶）
 - 帶子、蠔、連軟骨的罐頭三文魚或沙甸魚
 - 某些蔬菜，例如西蘭花、羽衣甘藍、白菜及其他綠葉蔬菜
 - 加鈣果汁
- 檢查其成份表是否含有奶類產品。
- 其他含鈣的食物，例如杏仁、巴西堅果和棗子

我需要服用鈣補充劑嗎？

Do I need a calcium supplement?

餵母乳的媽媽每天需要 1000 至 1300 毫克的鈣。為確保在餵哺母乳期間有足夠的鈣，您或需服用鈣補充劑。

向營養師查詢：

- 您是否需要更多鈣，及
- 您應服用多少

您的身體每一次只能吸收 500 毫克的鈣。若需服用多於 500 毫克，最好是早上服用一半份量，晚上再服餘下的份量，讓身體有機會吸取最多的鈣。

常用的鈣補充劑：

- 碳酸鈣
- 檸檬酸鈣
- 葡萄糖酸鈣

您可以在進餐時服用碳酸鈣。

查閱標籤成份是否含牛奶蛋白。

那維他命 D 呢？

What about Vitamin D?

繼續給寶寶服用維他命 D 補充劑。查閱標籤上的成份，確保服用正確。

您可能也需要服用維他命 D 補充劑。最容易的方法是繼續服用您的產前多種維他命或礦物質補充劑。

奶的其他名稱： Other names for milk:		含牛奶蛋白的食物： Foods with cow's milk protein:	
酪蛋白酸鈹 / 鈣 / 鎂 / 鉀 / 鈉	乳白蛋白、乳白蛋白 磷酸鹽	烘焙食品和烘焙預伴 粉	酥油
β 乳球蛋白	乳鐵蛋白	黃糖	高蛋白麵粉
酪蛋白 / 酪蛋白酸鹽 / 凝乳酶酪蛋白	乳球蛋白	牛油、人造牛油味道	克菲爾(kefir)
凝乳(curds)	乳衍生物、乳脂、乳 蛋白	酪漿(buttermilk)	乳糖
去乳糖或去礦質的乳 清	調製奶成份	焦糖色素或味道	麥芽奶
乾奶、奶、酸奶油、 酸奶固體	Opta™、Simplese® (脂肪替代品)	麥片、曲奇餅、餅乾	用牛奶製的人造牛油
水解酪蛋白、水解乳 蛋白	乳清、乳清蛋白濃縮 物	芝士	牛奶
		咖啡奶精	牛奶巧克力
		煉奶	奶精
		奶油	烏結糖
		奶油芝士	沙拉醬
		凝乳	酸奶油
		蘸漿	湯、湯粉
		花奶	抹醬
			牛奶製的乳酪

安全食物選擇 (不含牛奶) Safe food choices (cow's milk free)	
代替牛奶	由黃豆、米、杏仁、燕麥、腰果、豌豆製成的“奶”
代替牛油	不含乳製品的植物牛油、素“牛油”
代替乳酪	素乳酪、豆製乳酪、椰子乳酪
代替芝士	豆製芝士、素芝士
代替酸奶油和奶油芝士	素酸奶油
代替雪糕	雪葩、素雪糕

清單內容為截至 2021 年 2 月止的現用資料。最新版本可參閱 foodallergycanada.ca/allergies/milk 。

欲知更多資訊，請致電 _____ 向您的營養師查詢或致電 8-1-1 向註冊營養師查詢。