6-12個月
文章

副食品的預防過敏飲食建議

二月 15, 2021

1 MIN

為了預防寶寶對食物產生過敏，我想要等他1、2歲以後再接觸副食品，這樣對於預防過敏會有幫助嗎？

適合添加副食品的時機點約為寶寶4至6個月大時。在過去因為過敏性疾病的快速增加，專家們依照學理上的推論，認為寶寶應該避開這些容易過敏的食物，因此建議給予嬰兒副食品的時間應該延到六個月之後才開始，並且建議乳製品及其他高致敏性食物，例如蛋、花生、及魚類，應在嬰兒一歲後再添加。

這樣的建議直到2008年始被陸續臨床上的證據推翻，包括英國、北歐以及澳洲的研究都一致發現，在寶寶4至6個月之間添加高致敏性食物，像是蛋或魚肉等(除了花生之外)，都比延後添加副食品的好處來的多，甚至在過敏體質媽媽所生的寶寶身上也不例外。

不需刻意避免高致敏的副食品

近期還有更多的證據顯示，沒有理由應該在嬰兒4至6個月期間延遲給予高致敏性食物。事實上，延遲給予寶寶高致敏性食物的時機點，反而會增加他發展成過敏體質的風險！所以媽媽並不用刻意避免給寶寶食用高致敏性食物，但為了確保寶寶的健康，在介紹寶寶副食品前，建議媽媽應先諮詢專業兒科醫師！