



蛋類過敏

如何重新進食含蛋食物



香港中文大學兒科食物過敏組
2020年8月編制
此資訊應在醫護人員指導下使用

蛋類過敏患者如需嘗試重新進食含蛋食物，應在醫生或註冊營養師的指導下進行。

大部份蛋類過敏患者的過敏反應會隨著年紀增長而逐漸減弱，對於含蛋食物的耐受程度亦會逐漸提升。醫生會在合適的時機建議患者嘗試重新進食含蛋食物或製品。生或半生熟的蛋會比全熟的較容易引起過敏反應。因此患者通常會先測試對完全煮熟的含蛋食物的耐受性，接著是測試對輕微煮熟的全蛋食物的耐受性，最後是測試對未煮熟的全蛋食物的耐受性。

需要注意事項

- 如果患者曾經在進食蛋或含蛋食物後出現嚴重不良反應，如呼吸困難、昏厥或過敏性休克，請勿自行在家中嘗試進食含蛋食物
- 在嘗試進食含蛋食物前，請確保患者健康情況良好。如果患者最近有出現過敏症狀，或者在過去5天內服用了抗組織胺藥物，請等待症狀好轉後才開始嘗試進食含蛋食物
- 在嘗試進食含蛋食物前，請預備好抗組織胺 (如 Piriton®、Cetirizine 等) 或其他處方藥物，以備不時之需
- 在嘗試進食含蛋食物的過程中，如果患者感到身體不適，請停止該次的食物測試，同一天內亦不要進食其他含蛋食物或之前未嘗試過的食物
- 醫生或營養師會指示引進含蛋食物的步驟。如果患者有其他飲食限制，例如素食或對多種食物過敏，請諮詢營養師有關替代食物的資料



若在進食含蛋食物期間出現以下任何情況，請立即停止

- 皮膚痕癢、蕁麻疹、面部/口唇/眼部腫脹
- 喉嚨痕癢
- 噁心、嘔吐、胃痛
- 呼吸困難、嘈雜呼吸聲、喘鳴、持續咳嗽
- 頭暈、面色蒼白、四肢無力、失去知覺

處理方法：如果出現皮膚腫脹、蕁麻疹或喉嚨痕癢等輕度至中度過敏反應，請服用抗組織胺等處方抗敏藥物。如果情況未有改善或出現呼吸困難、持續咳嗽或頭暈等嚴重過敏反應，請使用腎上腺素自動注射器 (過敏急救筆或救命針，如 Jext ®、EpiPen ®)，並必須致電 999 叫喚救護車，到醫院作詳細檢查。在諮詢醫生作進一步計劃前，請不要再次自行嘗試進食含蛋食物。

含蛋食物挑戰測試的步驟

蛋類階梯 (Egg Ladder):



第四階段：未完全煮熟的蛋類食物

- ☐ 溏心蛋/ 水波蛋/ 溫泉蛋/ 太陽蛋/ 荷包蛋
- ☐ 沙律醬/ 蛋黃醬/ 千島醬
- ☐ 雪糕/ 慕斯/ 蛋白製的雪葩
- ☐ 糖霜/ 烏結糖
- ☐ 未煮熟的粉漿 (例如意外進食、心太軟)



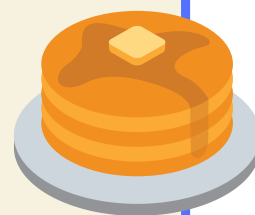
第三階段：剛好煮熟的蛋類食物

- ☐ 烩蛋/ 炒蛋/ 煎蛋/ 奄列/ 蒸蛋
- ☐ 蛋炒飯/ 蛋餅
- ☐ 檸檬酪 Lemon curd



第二階段：烹煮時間較短的全熟蛋類食物

- ☐ 全蛋麵/ 蝦子麵/ 全蛋意粉
- ☐ 班戟/ 熱香餅
- ☐ 雞蛋仔/ 格仔餅/ 窩夫
- ☐ 蛋卷
- ☐ 含有炸漿的食物 (炸物、天婦羅、魚手指)
- ☐ 奶黃包/ 蛋撻
- ☐ 焗蛋批/ 焦糖燉蛋/ 雞蛋布丁



第一階段：烹煮時間較長的全熟蛋類食物

- ☐ 含有蛋的海綿蛋糕/ 鬆餅/ 曲奇/ 餅乾/ 麵包
- ☐ 馬拉糕/ 鬆糕



含蛋食物挑戰測試的步驟 (續)

建議試吃份量：

- 由少量 (例如 1/16 份) 開始嘗試進食，並觀察在15至30分鐘內有否出現即時的過敏症狀
- 如果沒有出現任何即時的過敏症狀，可以逐步增加試吃份量
 - 由 1/16 份 >> 1/8 份 >> 1/4 份 >> 1/2 份 >> 1整份正常份量

如果進食後兩天內沒有出現任何過敏症狀：

- 即是患者對那一種含蛋食物有一定程度的耐受性
- 患者應繼續定期進食同一種含蛋食物，以維持耐受性
 - 可每兩至三天進食一次
- 可繼續嘗試同一階段的其他含蛋食物
- 如果在同一階段裏大部份的含蛋食物都挑戰成功，可與醫生或營養師討論和計劃嘗試下一階段的含蛋食物

如果進食後出現輕微過敏症狀：

- 即可能患者對那一種含蛋食物未有足夠的耐受性
- 請服用抗組織胺藥物，並不要再增加試吃的份量
- 但不要完全避免進食所有含蛋食物。患者應繼續進食之前挑戰成功的含蛋食物，以維持對蛋的耐受性
- 請諮詢醫生或營養師有關重新進行食物挑戰測試的安排或建議

----- 完 -----