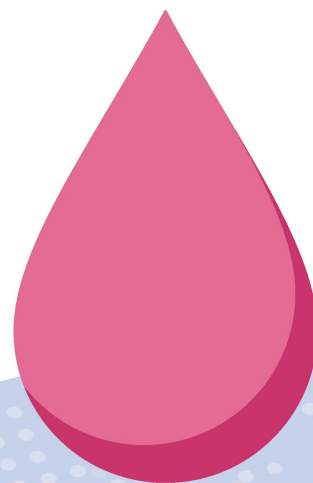


GE110

急慢性過敏原 衛教手冊

Specific Allergens Screening Test Report



? 閱讀報告須知

恭喜您完成了過敏原檢測，這是您執行個人健康管理重要的第一步。本檢測報告所提供的內容，可以幫助您瞭解各種**常見過敏原**是如何誘發你身體的免疫反應。除了能幫助您遠離自身過敏原，也可以做為您日常飲食的參考依據！您可以根據報告結果，調整您日常的飲食習慣，但要切記的是，多樣而均衡的飲食，才是維護整體身心健康的不二法門。

急性過敏的症狀常會由周遭吸入性或食入性過敏原所引起；慢性過敏的症狀發生的原因眾多，相對的複雜，為了管理這些過敏引起的症狀，這份檢測數據可以提供您的醫師作為診斷和治療上的輔助參考。當您的身體有任何不適或過敏症狀時，您首先要做的是立刻到醫院就診，只有醫生可以根據您的病史、症狀發作的嚴重程度、時間、頻率等，提供您完整的臨床評估。如果在各方面的醫療處置之後，都無法有效解決您的問題時，您也可以運用這份報告請教您的醫生，由醫生給您適當的建議。

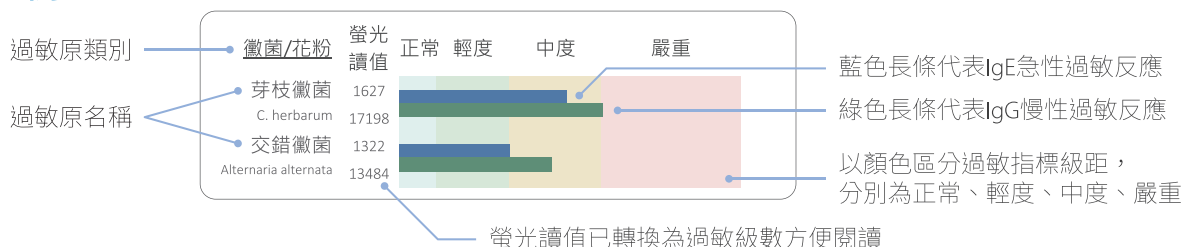
凌越生醫實驗室聲明：

凌越生醫實驗室的檢測結果限定為個人的參考數據，不得作為醫生醫囑、診斷或者治療的替代依據。

我瞭解我必須事先諮詢醫生或擁有專業證照的醫療人員後，才能開始、改變或停止原有的治療計劃或任何醫療處置。

過敏原檢測報告導讀

報告範例



報告數據分級標準

分級標準		螢光讀值	
		IgE(急性)	IgG(慢性)
重度	6 級	>7000	>36000
	5 級	4000-6999	18000-35999
中度	4 級	2000-3999	12000-17999
	3 級	1000-1999	6000-11999
輕度	2 級	400-999	4000-5999
	1 級	200-399	2000-3999

怎麼看報告

檢驗報告參考說明

- 輕度基本上可視為微反應，依據各人體質不同需要注意臨床反應。
- 過敏反應指標(中度、重度)較具臨床意義，但症狀程度可能因個人體質而有所不同。

急性過敏

1. 一般以3級以上認定為可能之過敏原，有些醫師認為2級以上就應該注意。
 2. 對於檢測結果顯示可能引起急性過敏的食物品項，都應該避免食用。
 3. 對於檢測結果顯示可能引起急性過敏的食物品項，如果過去經驗顯示在食用後兩小時內，並未誘發嚴重急性過敏症狀，仍然必須避免食用或減少服用次數。
- * 即使檢測結果未顯示可能引起急性過敏的食物品項，如果過去經驗顯示食用後會誘發急性過敏症狀，亦應該嚴格避免食用。

慢性過敏

1. 重度反應：
建議暫時停止攝食6個月，之後每隔4天才攝食1次，通過食物挑戰後再正常攝食。
 2. 中度反應：
建議暫時停止攝食3個月，之後每隔4天攝食1次，通過食物挑戰後再正常攝食。
 3. 輕度反應：2級：建議每隔4天才攝食1次。
1級：避免每日大量食用，原則上可以安心攝食。
- * 應配合自身先前過敏經驗和檢測結果，遵照醫囑綜合整體過敏管理。

品項表-急慢性過敏原檢測GE110

急性過敏原66項 ▶ 66項 IgE 檢測

 黴菌/花粉	013. 構樹	 奶蛋類	 海鮮類	 蔬菜類	 水果類	 穀/核果
001. 芽枝黴菌	014. 木麻黃	023. 牛奶	030. 螃蟹	038. 芹菜	049. 芒果	057. 米飯
002. 交錯黴菌	 蟎蟲/毛屑	024. 蛋白	031. 蝦子	039. 花椰菜	050. 奇異果	058. 小麥
003. 煙色黴菌	015. 屋塵蟎	025. 蛋黃	032. 蚌	040. 四季豆	051. 蘋果	059. 玉米
004. 青黴菌	016. 粉塵蟎	 肉類	033. 牡蠣	041. 青椒	052. 香蕉	060. 黃豆
005. 白色念珠菌	017. 熱帶無爪蟎	026. 豬肉	034. 花枝	042. 胡蘿蔔	053. 葡萄	061. 花生
006. 早熟禾	018. 混合蟑螂	027. 牛肉	035. 鱈魚	043. 地瓜	054. 柑橘	062. 腰果
007. 狗牙根草	019. 狗毛皮	028. 羊肉	036. 鮭魚	044. 馬鈴薯	055. 椰子	063. 芝麻
008. 羊蹄草	020. 貓毛	029. 雞肉	037. 鮪魚	045. 大蒜	056. 香瓜	064. 杏仁
009. 豬草	021. 羊毛皮屑			046. 番茄		 酵母/飲料
010. 刺莧草	022. 鳥羽			047. 香菇		065. 酵母
011. 梯牧草				048. 洋蔥		066. 蜂蜜
012. 相思樹						

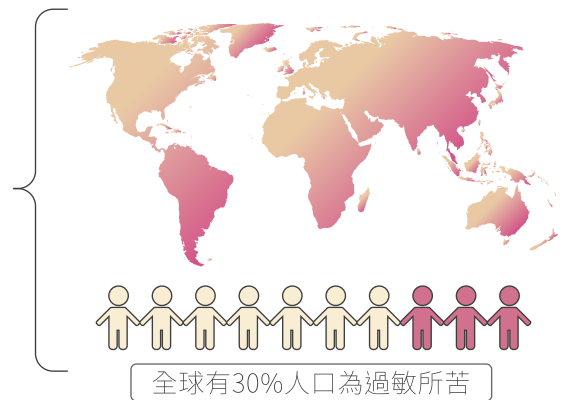
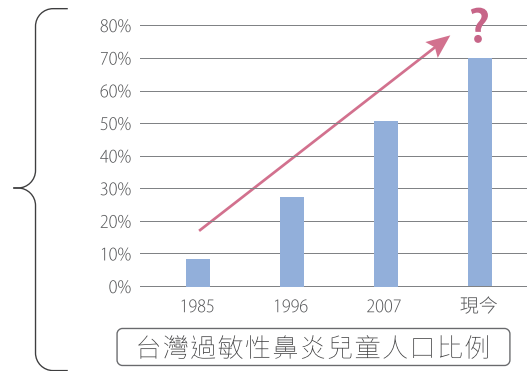
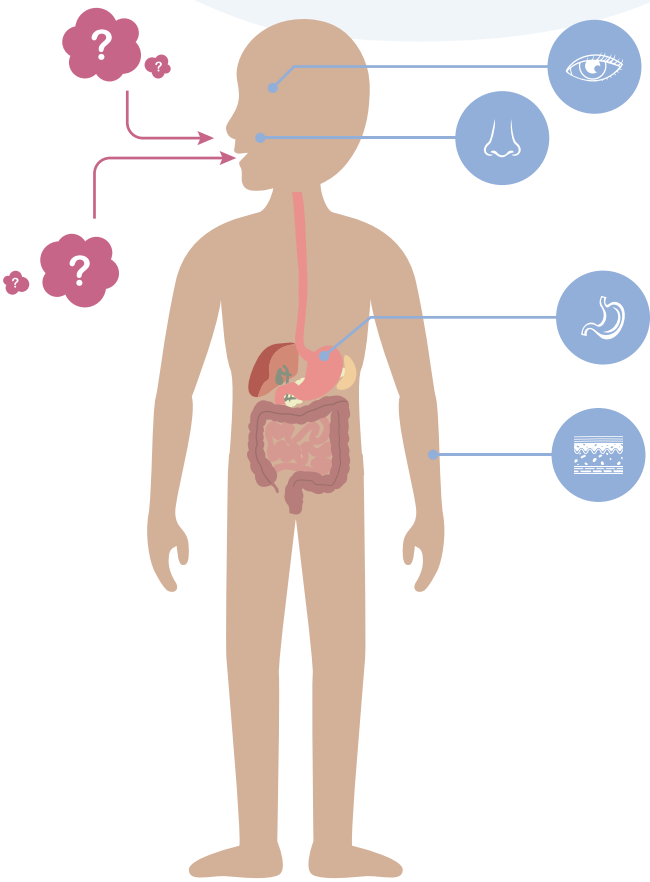
慢性過敏原44項 ▶ 44項 IgG 檢測

 奶蛋類	 海鮮類	 蔬菜類	024. 番茄	032. 柑橘	040. 腰果
001. 牛奶	008. 螃蟹	016. 芹菜	025. 香菇	033. 椰子	041. 芝麻
002. 蛋白	009. 蝦子	017. 花椰菜	026. 洋蔥	034. 香瓜	042. 杏仁
003. 蛋黃	010. 蚌	018. 四季豆	 水果類	 穀/核果	 酵母/飲料
 肉類	011. 牡蠣	019. 青椒	027. 芒果	035. 米飯	043. 麵包酵母
004. 豬肉	012. 花枝	020. 胡蘿蔔	028. 奇異果	036. 小麥	044. 蜂蜜
005. 牛肉	013. 鱈魚	021. 地瓜	029. 蘋果	037. 玉米	
006. 羊肉	014. 鮭魚	022. 馬鈴薯	030. 香蕉	038. 黃豆	
007. 雞肉	015. 鮪魚	023. 大蒜	031. 葡萄	039. 花生	

過敏是什麼？

什麼是過敏？

人體的免疫系統是用來對抗病毒、細菌、癌症等最重要的防禦系統。但是某些因素，免疫系統將無害的物質誤認為敵人來對抗，這些被認為是敵人的物質就變成為一種過敏原，當這些過敏原藉由呼吸道或是飲食進入身體後，身體就會發生發炎、受損，並形成各式各樣的急性與慢性過敏症狀。



整體過敏原檢測分析，是您邁向健康生活的第一步！

恭喜您已經得知身體的一些免疫反應可能是由常見的吸入性與食入性過敏原所引起。

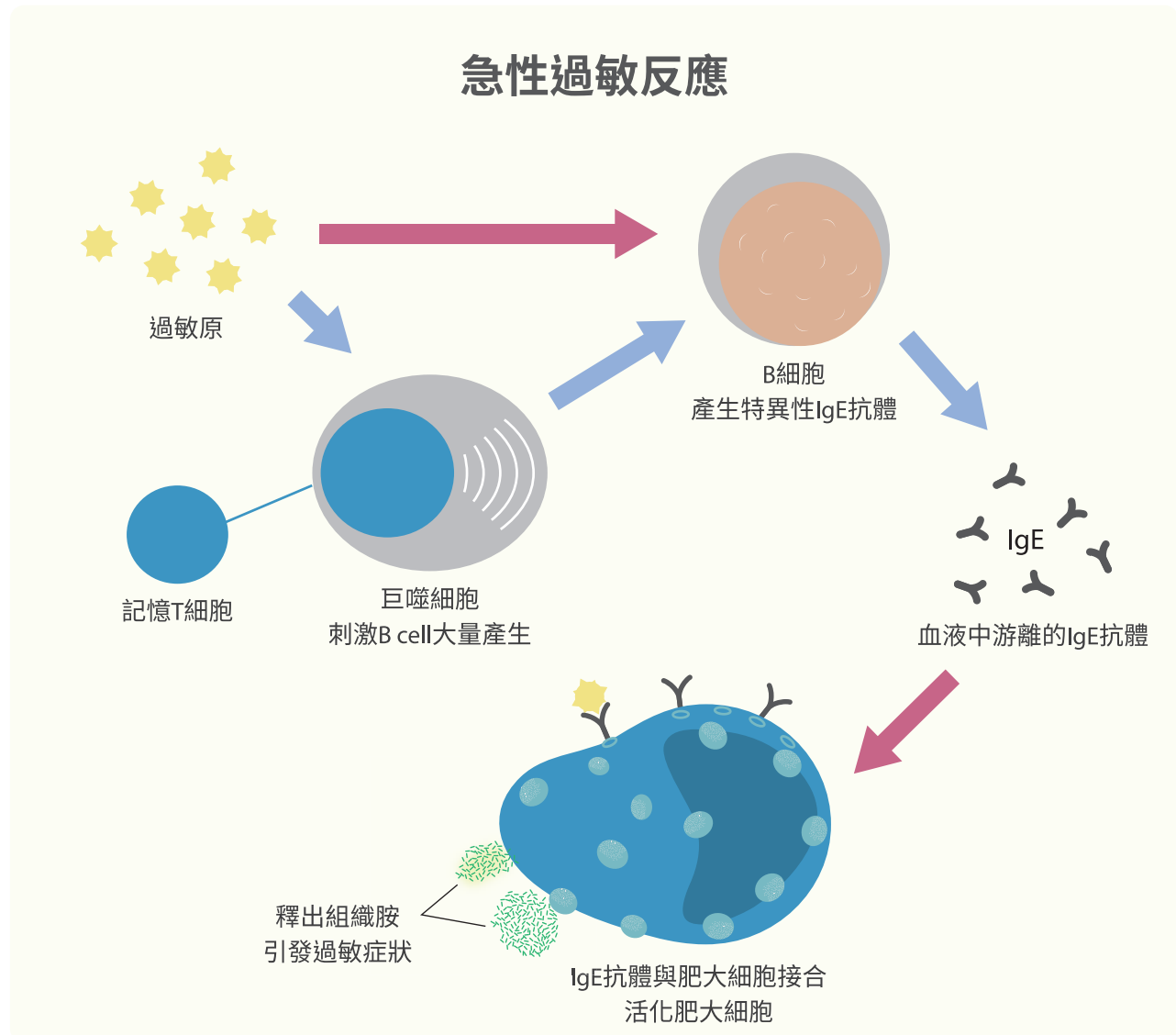
現在您可能也知道，自己的症狀是否由特定食物所造成。依據整體過敏原檢測分析結果，能讓您避開過敏原並量身訂作個人專屬的理想飲食圖譜。

「飲食均衡」、「不偏食」是掌握飲食健康的不二法門！

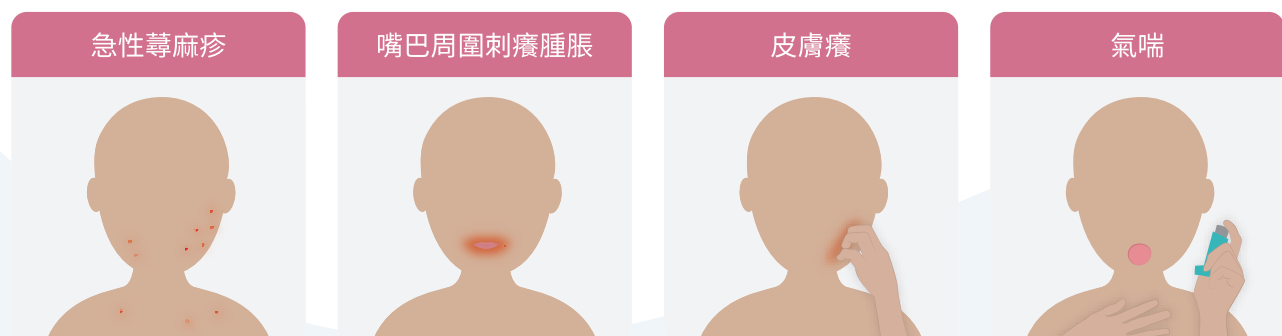
經由避開或減少攝取最容易增加您身體負擔的致敏物質，就能減少體內免疫複合物、自由基的形成，改善過敏症狀，使身體負擔減輕，讓您恢復充滿健康與活力的生活。

急性過敏反應，可能會要人命

急性過敏反應來自於免疫球蛋白E抗體(IgE)，常引起如急性蕁麻疹、嘴巴周圍刺癢腫脹、皮膚癢、氣喘甚至休克。在發作前期可能會感到嘴巴發麻、喉嚨腫脹、低血壓、腹痛、噁心、嘔吐、眼睛腫脹、呼吸急促等。



經由過敏檢測或自身經驗，得知引發過敏的原因，進而避開過敏原。





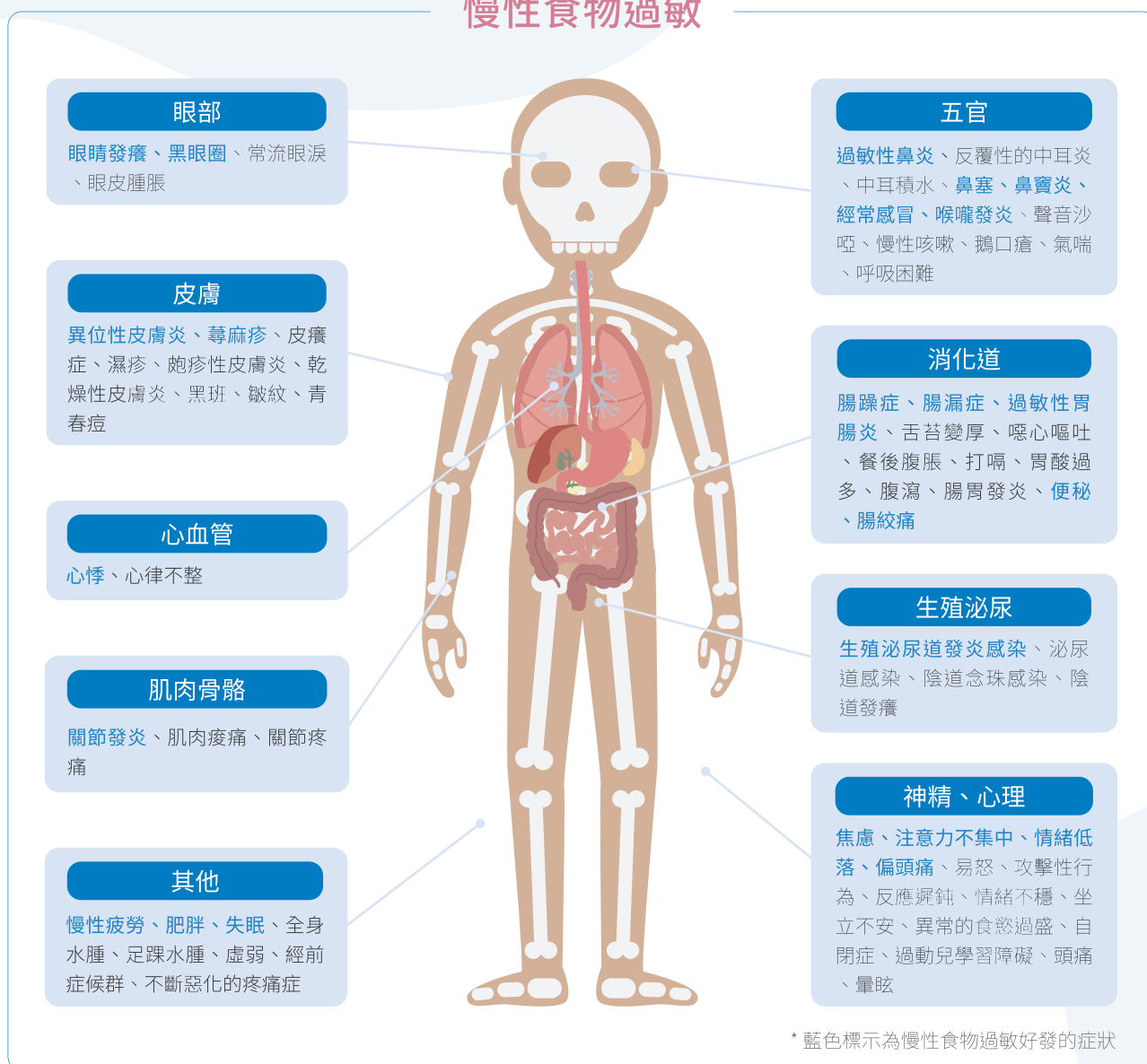
慢性食物敏感，發炎累積不定時炸彈

您所吃的食物可能會造成健康問題！

您曾想過自己可能有食物敏感嗎？早在20世紀初就已經開始被正視且證實。

- 慢性食物敏感來自於免疫球蛋白G 抗體(IgG)，常造成皮膚、呼吸道、神經、眼睛和消化系統的問題。

慢性食物過敏



- 當IgG 和食物分子（過敏原）結合成免疫複合物，逐漸堆積在人體各組織內，就會形成慢性發炎，並產生有害的自由基，造成身體負擔並加速人體老化。由於慢性食物過敏的作用較緩慢，甚至需要數天才會產生症狀，當這種負擔累積超過臨界值時，就會造成種種不明原因的病痛。

！ 急性過敏注意事項

過敏
經驗

+

凌越
檢測

>>

急性
過敏管理

急性過敏需配合自身過往過敏經驗來整合過敏管理。

免疫球蛋白E的半衰期約2-3天，如果您長期沒有攝取造成您急性過敏的食物，體內的抗體將隨之被代謝掉。因此，該特異性免疫球蛋白E在體內的濃度會相當低，檢驗數值就會較低甚至為陰性；但如果您再次攝取到造成您急性過敏的食物，就會再次活化過敏反應。

常見問題

？ 之前對某種食物”急性”過敏，所以就都不碰了，但這次報告顯示都沒有過敏，那這樣我可以盡情的吃了嗎？

☰ 這樣是不行的，因為長時間避食後，身體收到訊息不需要再對抗過敏原，體內的抗體逐漸被代謝掉，因此會看見數值變小。以前過敏，現在還是會急性過敏的，仍然必須嚴格控管。

？ 吸入性的過敏原要怎麼小心啊，都混雜在空氣中？

- ☰
1. 降低室內溼度：用空調或除濕機降低並保持室內溼度在50%以下是降低塵蟎及其致敏物最重要的方法。
 2. 盡量使用不易滋生塵蟎的寢具、傢俱。無法移除時，建議可使用經公正的第三方認證機構認證的防蟎套包覆床墊(如美國食品藥物管理局、美國IBT實驗室等...。
 3. 寢具的洗滌：至少一週用蒸氣掛燙機或烘乾機先處理寢具（枕頭套、被子、床單）10分鐘，再以清水洗滌乾淨後，於太陽下日曬，兩個步驟缺一不可。因為烘乾或乾洗只能殺死塵蟎，卻無法破壞所有的致敏物質。而若單單只有水洗，則可去除致敏物質（因其為水溶性），但卻無法使塵蟎死亡。
 4. 建議移除地毯；若無法移除地毯，則至少每週以高效能粒子空氣過濾（High-Efficiency Particulate Air Filter；HEPA）HEPA吸塵器清潔地毯。吸塵器袋子須有兩層，以防止致敏物在吸塵的過程中飄散。
 5. 定期清理空調及濾網：此步驟可去除灰塵、碎屑及黴菌過敏原。

？ 有急性過敏相關病史要做好什麼預先準備？

- ☰
1. 如果是過敏病史者，請隨身攜帶自身過敏藥物如抗組織胺、抗發炎藥物、類固醇、支氣管擴張劑等等。
 2. 將剛剛吃到碰到的過敏原記下，並把握30分鐘內立即送醫。
 3. 身體表面的過敏可使用冰鎮、清水沖洗等方式紓緩症狀，切勿撓抓造成二次傷害。



吸入性過敏原解說 - 花粉類

亞洲地區植物種類多，花期長，空氣中終年都有各種肉眼無法看見的花粉漂浮。常常引起過敏症狀如：鼻塞、流鼻涕、咳嗽、打噴嚏、氣喘、溼疹、眼睛紅腫、甚至呼吸困難等，通稱為花粉症。

治療花粉病的方法主要有：

- 藥物 - 常使用如抗組織胺等藥物，來緩解症狀的目的。
- 避開過敏原 - 可參考花粉季分布的時間，以避開過敏孢粉出現的時間地點。
- 減敏療法 - 定期將稀釋的過敏原打入體內，以減輕病人對過敏原的過敏反應強度。



狗牙根草 *Bermuda grass*

學名：*Cynodon dactylon* 俗名：百慕達草

形態特徵：多年生草本，耐旱性強，具匍匐莖，於節處長根，株高約30-50厘米。穗狀直立，成熟時微紫紅色。花粉高峰期4-8月。常用於牧草、草皮。

生態/分佈：主分佈於熱帶、亞熱帶地區，生長在海拔1000米以下地區。



早熟禾 *Meadow fescue*

學名：*Poa pratensis* 俗名：肯達基藍草

形態特徵：一年生禾本科，高8-30厘米，具簇狀、短小的穗。葉片狹長，其花粉高峰期為5-8月。草類過敏患者對此有較高的陽性率。

生態/分佈：在全球廣泛分佈，常生長於中低海拔路邊草地，為常見的草坪或飼料草。

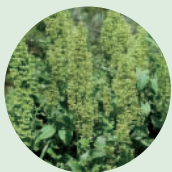


豚草 *Ragweed*

學名：*Ambrosia artemisiifolia* 俗名：豬草、美洲艾

形態特徵：多年生草本菊科。高約1.5米。8-10月開花，花粉量多且隨風傳播數百公里，為花粉熱、季節性過敏性鼻炎的主要致敏花粉源。

生態/分佈：原產北美洲，現已廣泛的散播至亞熱帶與溫帶國家。台灣西北部地區的海濱及路旁荒地極為常見。



羊蹄草 *Sheep sorrel*

學名：*Rumex acetosella* 俗名：小酸模、小羊蹄、土大黃

形態特徵：多年生蓼科草本，具有短木質根莖，植株高約50厘米。基生葉戟形，花紅色，長2-6厘米，寬4-20毫米。

生態/分佈：酸性土壤的平原均可看到，通常成片生長在荒地。



吸入性過敏原解說 - 黴菌類

- 高溫濕熱的地方，適合黴菌生長。如地下室、浴室、廚房、水溝、廢物堆積處等。
- 當大量黴菌孢子或代謝物飄浮在空氣中，經由呼吸道、口、眼睛或皮膚接觸，就可能使人感染疾病或導致過敏。
- 根據研究報告發現，因眼睛、皮膚搔癢或呼吸道過敏而至醫院求診的過敏患者相較往年有增加趨勢，大約有10%的病人對黴菌過敏，更是造成中老年人過敏的主因。

治療黴菌過敏的方法主要有：

- 藥物—常使用如抗生素、抗組織胺、類固醇等藥物治療。
- 避免發黴現象蔓延—保持室內清潔、通風，不堆放雜物；被褥多曝曬，不使用地毯、壁毯及海棉製品，常使用吸塵器或空氣清淨機有助於除去黴菌孢子。保持室外水溝暢通、常清理落葉、不堆積廢棄物。
- 降低濕度—保持濕度在40% 以下，抑制黴菌生長。

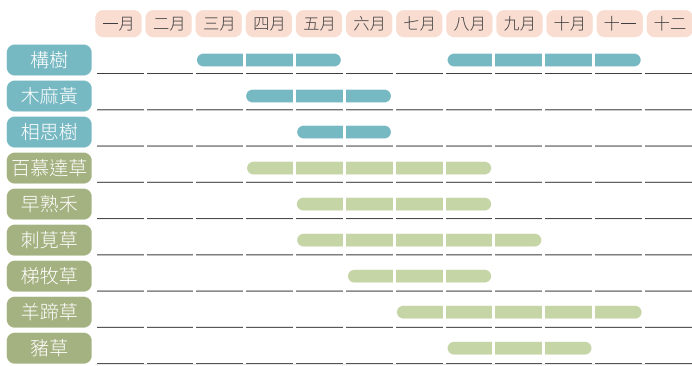


圖 - 花粉季



構樹 Paper mulberry 學名：Broussonetia papyrifera

俗名：鹿仔樹、奶樹、造紙樹

形態特徵：落葉小喬木；葉面粗糙、葉背佈滿細茸毛。幼樹葉呈深缺刻狀，成樹葉則為心狀。在夏季會結橘紅色果實。**全年花粉總量為全台之冠**，春季3-5月、秋季8-10月為高峰。

生態/分佈：中國、日本、馬來西亞、太平洋群島，常做為行道樹、綠化用樹。



木麻黃 Beefwood

學名：Casuarina equisetifolia Forst

俗名：木麻黃、Polynesian Iron Wood、Horsetail Tree

形態特徵：常綠大喬木；樹姿和松樹相似。春季4-6月開花

生態/分佈：原產澳洲、馬來西亞、印度、緬甸、多引進栽為綠籬、行道樹、防風樹。



相思樹 Acacia 學名：Acacia confusa

俗名：臺灣相思、相思仔、香絲樹

形態特徵：豆科常綠喬木；株高10-15米，樹皮灰褐色平滑。鐮刀狀的假葉，有5-7條縱向平行脈；頭狀花序的金黃色球形小花在5-6月間盛開。莢果深褐色約手指長。

生態/分佈：低海拔造林樹種之一。



梯牧草 Timothy grass

學名：Phleum pratense 俗名：貓尾草

形態特徵：多年生禾本科；高約1米，葉長45厘米。其圓柱形的頭狀花序長約7-15厘米。夏季開花。

生態/分佈：全球共通的動物食料，路旁及草地都能見到。



刺苋草 Spicy amaranth

學名：Amaranthus retroflexus

俗名：白刺苋、反枝苋、假刺菜

形態特徵：一年生草本，高約一米；莖有稜，葉互生，呈卵形或長橢圓形；葉柄基部生有一對長約一厘米尖刺；花序為長穗團簇狀。夏至秋季開花。

生態/分佈：通常成片生長在荒地。



白色念珠菌 學名：Candida albicans

形態特徵：人體常見的黴菌，外表與酵母菌相似，其菌落呈白色粘液狀，會不停的發芽，長出一顆顆像念珠般的孢子及長型菌絲。

生態/分佈：寄生在正常人體的表面皮膚、腸道、男女生殖器以及鼻咽口腔內，在表皮黏膜受傷或免疫力低下的情況下，造成感染及過敏症狀。



煙曲菌 學名：Aspergillus fumigatus

形態特徵：能產生孢子的腐生菌，具白色短莖狀的孢子梗，待孢子成熟后，就轉變為深藍綠色。適合在37-43°C環境生長。

生態/分佈：多生長於土壤、動植物屍體、糞便，也附着於禽類體表及消化道。枕頭內也常發現。



交鏈霉菌(鏈格孢) 學名：Alternaria alternata

形態特徵：能產生孢子，顏色為橄欖黃色。分生孢子通常形成鏈狀，適合生長的溫度是25-28°C。

生態/分佈：廣泛分佈於戶外空氣中、土壤內，及植物上。食物、玉米做的飼料上也可以發現，特別在氣溫變暖時。



青黴菌 學名：Penicillium notatum

形態特徵：能產生孢子，孢子呈青綠色，因此稱為青黴菌。是極為常見的居家過敏原。

生態/分佈：生長在溫帶森林、草地和適於耕種的土壤中；也常生長在麵包、皮革、果皮和衣物上。



分枝孢子菌 學名：Cladosporium herbarum

形態特徵：能產生孢子，顏色為橄欖色。空氣中傳播的芽枝黴菌孢子是極重要的過敏原。

生態/分佈：全球常見黴菌，特別是在將死或已死的植物上，適合生長溫度是18-28°C。其孢子於7-9月為最高峰。





吸入性過敏原解說 - 塵蟎/蟑螂類

氣候溫熱潮濕的地方，適合塵蟎生長繁殖。塵蟎是體型有點像蜘蛛的節肢動物，屬於粉亞目、塵蟎科，是造成呼吸道過敏的主要元兇。

塵蟎的成蟲大小為0.3公釐，有八隻腳，腳底有吸盤，容易吸附在棉毛質衣服、被褥及地毯上。它們的排泄物非常微小，僅1微米，容易飛揚在空氣中，被人吸入易造成過敏反應。

根據統計，約90%哮喘病、70%異位性皮膚炎、30%過敏性鼻炎，由塵蟎過敏原引起。目前所知室塵蟎有12種，除了排泄物之外，其皮屑及屍體也會造成過敏。亞洲地區最常見的三種塵蟎，即屋塵蟎、粉塵蟎及熱帶無爪蟎。



屋塵蟎 D.f mite

學名：Dermatophagoides pteronyssinus

俗名：歐洲室塵蟎

形態特徵：

身長0.2mm，肉眼不可見。生長的理想溫度是25°C，濕度是75%，以人體或動物的皮屑為食。塵蟎的鱗片與排泄物為強致敏原。

生態/分佈：

多分佈於生存在溫暖潮濕的環境，如地毯、沙發、被褥和床墊等。



粉塵蟎 D.p mite

學名：Dermatophagoides farinae

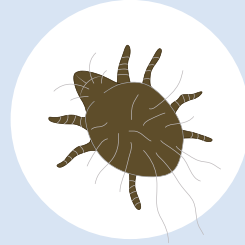
俗名：美洲室塵蟎

形態特徵：

身長0.2mm，肉眼不可見。最適生長條件與屋塵蟎相同，以各種糧食、粉塵為食。其鱗片與排泄物為強致敏原

生態/分佈：

常見於家禽飼料、倉庫塵屑、糧倉和紡織廠塵埃中，也棲息於地毯和充填式傢俱。



熱帶無爪蟎 B.t mite

學名：Blomia tropicalis

俗名：倉儲蟎

形態特徵：

身長0.3-0.5mm。身上有羽毛般的長毛，一般塵蟎平均壽命為30天，惟熱帶無爪蟎僅7天。對光與熱有負趨性，為主要的倉儲蟎。

生態/分佈：

常見於陰暗的倉庫中。

蟑螂在生活周遭的城市裡，是各種汙染、傳染病的媒介。現今已知的3,500多種蟑螂中，引起蟑螂過敏的蛋白質可能來自其唾液、排泄物、分泌物、脫落的表皮和蟑螂的屍體，眼睛沒有直接看到蟑螂並不代表牠沒有經過。而且漂浮在空氣的碎屑，常能引發氣喘相關的疾病。



德國蟑螂 Cockroach

學名：Blatella germanica

俗名：德國姬蠊

形態特徵：

最常見的小型蟑螂；成蟲體長約1.3-1.6釐米，體呈淺棕色擁有兩條由頭部至翅膀末端的直紋。雜食性，喜於夜間活動，其所排泄分泌的過敏原的影響能持續數月。不要拍打或踩死蟑螂，因為會使其體內大量病菌、病毒隨噴出的體液四處飛散。

保持室內清潔並定時使用除蟲藥劑除殺可減少其孳生。

生態/分佈：

分佈於人類居住處，喜歡群居於廚房、地下室及下水道等地方。

資料來源：摘錄自小兒過敏免疫科 塵蟎防治——馬偕經驗/ 台中榮民總醫院教學研究部 以上僅供參考！

慢性食物敏感 - 後續飲食計劃

恭喜您完成了過敏原檢測，並發現一些可能會造成您過敏的食物。您可參考下列說明，適度調整飲食習慣，相信將對您的健康大有助益！如您目前已有某些特定症狀，更應嚴格執行下列飲食調節建議。症狀改善時程因人而異，約1-6個月不等。在此期間，請諮詢營養師、醫師或相關醫護人員，以確保您在後續飲食計畫中，仍然能獲得營養均衡的飲食。

過敏檢驗結果的飲食建議：

- 正常 - 請安心食用
- 輕度 - (1級) 避免每日大量食用，原則上可正常攝食
(2級) 每隔至少4天才攝食一次，3個月後如症狀改善，則可正常攝食
- 中度 - 停止攝食3個月，之後每隔至少4天才食用一次。3個月後如症狀改善，再正常攝食，但仍須避免每日大量食用
- 重度 - 停止攝食6個月，之後如症狀改善，則每隔至少4天才攝食1次，並避免大量食用

第一階段 - 去除期 (依上述飲食建議)

除在去除期除了停止攝取可能的致敏食物外，也要請您閱讀食品成分標籤。過敏食物經常隱藏在加工食品的眾多成分中；因此如果您對牛奶過敏，則不能食用任何含有牛奶的食品，如牛奶冰淇淋、含有牛奶的蛋糕等。您可以從計畫一周的飲食食譜開始，並執行您的飲食計畫，盡量做到每種食物4天以上才食用一次。去除期至少為3個月。如您確實執行，在初期可能會產生戒斷症狀，身體感到些微不適應，戒斷症狀短時間內就會好轉，並且您會感到自己越來越健康。

- 去除期執行方式：
Step1：挑出可能的致敏食物。
Step2：計畫一周飲食食譜，每種食物4天才食用一次。
Step3：確實執行飲食計畫，並避免可能的隱藏來源。
- 注意事項：
 - 如可能的致敏食物太多項，建議先挑5-10項且過敏級數高、常吃的、蛋白質含量高的開始進行去除。
 - 注意事項：不會造成您過敏的主食，則可每日食用，如：米。

第二階段 - 挑戰期

第一階段完成後。可以開始每週挑戰一種致敏食物，並觀察原本已改善的症狀是否復發。無論結果為何，都將它暫放在問題食物清單直到挑戰期結束。藉此可確認哪些致敏食物會引起您的特定症狀；同時將非致敏食物回歸正常飲食清單。

- 挑戰期執行方式：
Step1：從去除期挑選的致敏食物中選擇一項食物（先挑戰「中度」食物，再挑戰「重度」食物）
Step2：於連續5餐中的3餐食用該項食物（2天內），並觀察身體狀況。
Step3：間隔4天後再選擇另一項致敏食物來挑戰。
Step4：重複上述步驟，直到挑戰完畢每一項致敏食物。
- 注意事項：
 - 可先加回營養價值高，且可能不是過敏原的食物。
 - 挑戰的食物盡量是最簡單的形式。如果挑戰的是牛奶，就喝純鮮牛奶，不要攝取巧克力牛奶或是含有牛奶的蛋糕。
 - 如食用某種食物後出現症狀，待症狀消退後，再挑戰下一項食物。並在挑戰期結束前，都應該避免食用會造成您症狀出現的食物。
 - 請注意！如果您已確知對某項食物嚴重急性過敏，如：蝦子會讓您產生蕁麻疹或致命的氣喘及休克反應，絕對不要挑戰蝦子！必須在專科醫生嚴格監督控管之下，才可進入挑戰。

第三階段 - 回復期

挑戰期結束後，您將會知道什麼食物會引起您特定的症狀。今後您可決定是否完全避開它，或是於一年後重新挑戰。原本列在致敏物清單中，但沒有引起任何臨床症狀的食物，您可將它歸回正常飲食清單中。維持每4天食用一次，因為頻繁食用也可能在日後對您造成傷害。

日常飲食建議：

1. 飲食均衡，盡量包含各種新鮮食物(盡量避免加工食品)。
2. 攝食任何食品前，詳細閱讀其成分表，避免攝入潛藏性過敏物質。
3. 盡量多嘗試一些新的食物種類(盡以前較少接觸的)。
4. 適度補充具有抗敏效用的益生菌、維生素C、消化酶、或是深海魚油，可降低過敏反應。



食物家族、可能來源與特別注意事項



高風險/高蛋白



奶蛋類

奶類製品：

脫脂奶油、乳清蛋白、乳糖、牛奶固形物、牛油、酸奶、煉乳、乳漿、起司等。

隱藏來源：調味料、醬汁、麵包、蛋糕、布丁、奶油濃湯、冰淇淋、奶昔、奶焗食品、餅乾、派等。當牛奶加熱、遇酸或凝乳素、或加入微生物（如乳酸菌等）即成為一種新的蛋白質，所以部分對牛奶敏感者可能可以接受高溫蒸發的牛奶配方。許多對牛奶敏感者可接受硬乳酪，因為乳白蛋白已被除去。

優酪乳/優格 - 牛奶經乳酸菌發酵而來，其內含的酪蛋白已被分解為較小的胺基酸，故較易吸收也較不易引起過敏。發酵乳製品還包含酸奶、養樂多、可爾必思、酸乳酪等。

蛋類製品：

蛋白比蛋黃更容易引起過敏。隱藏來源：麵糊、布丁、蛋糕、餅乾、冰淇淋、麥芽可可飲品（如阿華田）、通心粉、美乃滋、泡芙、派、鬆餅、沙拉醬、臘腸、雪泥、舒芙蕾、塔塔醬、威化餅、蛋酒、銅鑼燒、慕斯等。

如何看食物標示 - 蛋白、蛋黃、白蛋白、球蛋白、卵黃球蛋白、卵白蛋白、卵黏蛋白、類卵黏蛋白、卵黃磷蛋白、蛋粉。



海鮮類

軟體動物門：

鮑魚、九孔、蛤、淡菜、蚌類（最常見的是文蛤，在西式的蛤蜊濃湯、意大利海鮮麵、海鮮飯、或一般海鮮高湯製作也多半會以其為基本材料）、章魚、牡蠣、花枝、墨魚、軟絲、扇貝、蝸牛、魷魚、孔雀蛤等海產。

甲殼亞門：

蝦、蟹皆屬此類，常用於海鮮高湯之熬煮。另外常用之甲殼素多來自於蝦蟹殼。另外南洋料理（泰、緬、越）及韓國泡菜中會大量添加蝦醬來調味亦須注意。

鱈魚科：

常見有大西洋鱈、太平洋鱈、格陵蘭鱈、阿拉斯加鱈。常見俗名混淆的非鱈魚：裸蓋魚、銀鱈魚、油魚、龍鱈、庸鰈、扁鱈、小鱗犬牙南極魚、智利海鱸魚、圓鱈。

鮭魚科：

又名三文魚，常見有大西洋鮭、大馬哈魚。

鯖魚科：

有些叫炸彈魚、鮪魚、煙仔虎等鯉魚；花飛、鐵甲、青花等鯖魚；馬加或土魷等鯖魚，全部都是鯖科。