

中耳炎

IgG 排除飲食法及症狀的關係

中耳炎對於三歲以下的兒童來說是很常見。家長一般都習以為常，不當它是甚麼一回事，治療是服用抗生素或者安裝中耳通氣管為主。然而，治好了中耳炎，隱藏的肇因仍然存在，非常有可能引發其他炎症。

這裡其中的一個案例是兩歲的 Emily。她第一次得中耳炎的時候僅六個月大。一歲左右又得了兩三次，之後六個月內耳朵又發炎了兩三次，這樣一直循環不息。嚴重而頻密的中耳炎可能會影響聽力以及語言的發展，這讓家長十分擔心。在打算為 Emily 放置中耳通氣管之前，營養師發現 Emily 的飲食中含有大量乳製品，並且發現首次中耳炎是在戒斷母乳後出現。營養師認為她很有可能是對乳製品中的酪蛋白有敏感的反應，於是建議她戒除飲食中的乳製品，再用其他的食物或營養補充品確保蛋白質攝入量足夠。

幾個星期後，Emily 慢慢適應了這種飲食，中耳炎也沒有復發了，之前輕微的語言發展遲緩也漸漸改善。這說明了有些中耳炎與食物敏感有關，通過戒除食物中的致敏原便能改善，然而這並不代表所有的中耳炎都能這樣處理，戒口前，請先諮詢專業醫護人士的意見。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》，2018年，香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

許鵬飛、邢嫻、馬煜、李在玲、周薇（2014）。《孩子生病總不好 竟是過敏惹的禍》，第一版，南寧：廣西科學技術出版社。