

## 有關 IgG 測試的迷思

傳統測試即時性過敏的方法有皮膚點刺、檢驗血液中 IgE 的水平等等；而測試延遲性食物敏感的方法則是檢驗血液中 IgG 或 IgA 的水平。延遲性敏感是個新興的概念，很多人對 IgG 血液測試仍然覺得陌生，亦有人對這些測試半信半疑。

### IgG=IgE ? 兩者有相同意義 ?

這兩種免疫球蛋白會引起兩種不同的免疫反應：第一種反應涉及 IgE 抗體，通常在接觸致敏源之後馬上發作，常見例子包括呼吸困難、出疹、嘴腫甚至休克。這種反應跟個人體質和基因有關，即使是微量的致敏源亦可導致反應。另一種反應涉及 IgG 抗體，通常是幾小時或數天後才出現症狀，亦有一定程度的累積性，影響遍及全身各個系統，多數是長期而慢性的症狀。因反應時間較長，大眾一般難以聯想原來這些長期症狀與食物相關。

要注意部分病人未必了解 IgE 及 IgG 的分別。舉個例子，假如有人在 IgE 測試對牛奶呈陽性，其後發現症狀未有改善，因而進行 IgG 抗體測試，發現對牛奶呈陰性而重新飲食牛奶，最後產生即時過敏反應。由於 IgG 的結果（延遲反應）與 IgE 的結果（即時反應）兩者為不同的測試，因而抗體的反應機制亦不一樣，即使 IgG 的結果呈陰性，亦不能推斷 IgE 的結果同為陰性，反之亦然。

本公司的測試服務，涵蓋 IgE、IgG 及 IgA，以配合您在臨床上的需要。如您對測試內容或詮釋測試結果有疑問，歡迎您與我們聯絡。

### IgG 抗體只反映進食過的食物？吃得愈多愈敏感？

坊間有些傳言指延遲性食物敏感測試不可靠，基於 IgG 等免疫球蛋白的濃度會因接觸和進食的次數而改變，換言之吃得愈多、接觸得愈多，得出 IgG 敏感呈陽性反應的機率便愈大。

的確，IgG 抗體測試常見的致敏原（例如雞蛋、牛奶、小麥）都是現今飲食上最常接觸的食材，令人有錯覺吃得愈多，就等於 IgG 抗體愈高。不過，大部分東方國家如中國、日本和泰國，米是日常飲食最基本的食材，大部分人每天都進食至少一次米類製品，但是對米呈陽性反應的個案在亞洲卻比較罕見。同時，常吃乳製品的人

亦不是每人都對牛奶呈高度抗體反應。所以，進食頻率極其量是反映飲食習慣的指標，並不是 IgG 抗體偏高的因素。

## IgG 測試不可靠和沒有意義？

IgE 抗體是傳統醫學上診斷典型食物過敏的指標，相反，其他抗體只是檢測免疫系統在體內運作的反應水平。但在近幾十年，醫學界陸續有專家開始關注食物帶來的各種慢性反應，會逐漸發展成常見的慢性疾病。美國有很多功能醫學醫生和科研學者紛紛投入研究，寫作科普文章及發表各種醫學文獻，指出 IgG 抗體和腸躁症<sup>1,2,3,4</sup>、偏頭痛<sup>5,6</sup>，甚至自閉症<sup>7</sup>等長期症狀有關，研究亦指病人依據結果戒除高 IgG 的食物，情況大大改善。於台灣、中國及香港亦有兒科醫生參考 IgG 測試作為戒口的基礎，數十名兒童濕疹病人都可得到滿意的改善<sup>8,9</sup>。

食物延遲性反應雖然是較新穎的範疇，但對健康的影響不容忽視。許多醫療專業人士有感，進行舊有傳統的 IgE 抗體測試對於慢性的治療效果不太顯著，開始尋求其他非 IgE 的測試幫助病人找出令他們身體不適的食物。

## 根據 IgG 結果戒口會導致營養不良？

部分家長擔心根據 IgG 結果戒口或會引起營養不良，但事實上，如果戒口方法不對或飲食不均衡，即使根據 IgE 結果戒口也可導致營養不良。所以爭論不在於哪種測試，而在於戒口方法是否戒得其所。

如果在解釋報告結果時，醫療專業人士單單指示病人戒除致敏食物，而沒有提供實質的營養建議，例如：以甚麼代替食物補充蛋白質、鈣質及其他維生素，的確會令部份家長對調整飲食無從入手。根據一個在 2013 年香港中文大學發表的文章指出，戒吃常見致敏食物（如：雞蛋、牛奶及小麥），實行全穀植物性飲食的兒童，營養攝取與香港兒童大致類同<sup>8</sup>。如家長對嚴重營養不良顯得過份緊張，以下的資料可能具有參考價值：有研究發現香港的兒童面臨營養過多的現象<sup>10</sup>。

部分文字摘錄自《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：

1. Bentz, S., Hausmann, M., Piberger, H., Kellermeier, S., Paul, S., Held, L., Falk, W., Obermeier, F., Fried, M., Schölmerich, J. and Rogler, G. (2010). Clinical Relevance of IgG Antibodies against Food Antigens in Crohn's Disease: A Double-Blind Cross-Over Diet Intervention Study. *Digestion*, 81(4), pp.252-264.
2. Atkinson, W. (2004). Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial. *Gut*, 53(10), pp.1459-1464.
3. Zar, S., Mincher, L., Benson, M. and Kumar, D. (2005). Food-specific IgG4 antibody-guided exclusion diet improves symptoms and rectal compliance in irritable bowel syndrome. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 40(7), pp.800-807.
4. Guo, H., Jiang T., Wang, J., Chang, Y., Guo, H., Zhang, W. (2012). The Value of Eliminating Foods According to Food-specific Immunoglobulin G Antibodies in Irritable Bowel Syndrome with Diarrhoea. *The Journal of International Medical Research*, 40(1), pp. 204-210.
5. Alpay, K., Ertaş, M., Orhan, E., Üstay, D., Lieners, C. and Baykan, B. (2010). Diet restriction in migraine, based on IgG against foods: A clinical double-blind, randomised, cross-over trial. *Cephalalgia*, 30(7), pp.829-837.
6. Hernández, C. M., Pinto, M. E., Montiel, H. L. H. (2007). Food allergy mediated by IgG antibodies associated with migraine in adults. *Revista Alergia México*, 54(5), pp. 162-168.
7. Trajkovski, V., Ajdinski, L., Spiroski, M, (2004). Plasma Concentration of Immunoglobulin Classes and Subclasses in Children with Autism in the Republic of Macedonia: Retrospective Study. *Clinical Sciences*, 45(6), pp. 746-749.
8. Cheung G. C. L., Leung, S. S. F., Hon, E. K. L. (2013). *Nutrient Intake of Children with Eczema of Elimination Diet – A cluster of Cases*. Presented in Can Food Change Your Health? Symposium 2013 on 6th July 2013.
9. Leung, S. S. F., Wong, K., Hon, E. K. L. (2013). *Role of Cow Milk, Egg and Wheat Allergens in Eczema*. Presented in Can Food Change Your Health? Symposium 2013 on 6th July 2013.
10. 梁淑芳, 何巧嫻。(1993)。兒童的生長與營養。香港：中大出版社。