

食物也有組織胺？

防過敏低(抗)組織胺飲食重點

文·圖／臨床營養科 營養師 蔡玉霜



你是否因吃過起司、海鮮或喝過紅酒後，出現頭痛、腹瀉或皮膚發癢呢？這可能不是典型的食物過敏，而是組織胺不耐（Histamine Intolerance, HIT）。近年來，許多研究指出，飲食中的組織胺含量與身體能否分解它之間的不平衡，會引發多種類似食物過敏症狀。因此，如何挑選「低組織胺飲食」成了預防與控制症狀的重要課題。

甚麼是組織胺（Histamine）？

組織胺原本是人體免疫反應與消化功能中的正常物質，但若腸道中分解組織胺的酵素DAO（二胺氧化酶）不足，就會導致組織胺累積，引發頭痛、蕁麻疹、腹瀉、心悸、呼吸急促等多種症狀（圖1）。這種狀況並非典型的食物過敏，而是被稱為組織胺不耐（Histamine Intolerance, HIT），一種「非免疫性的食物不耐」。

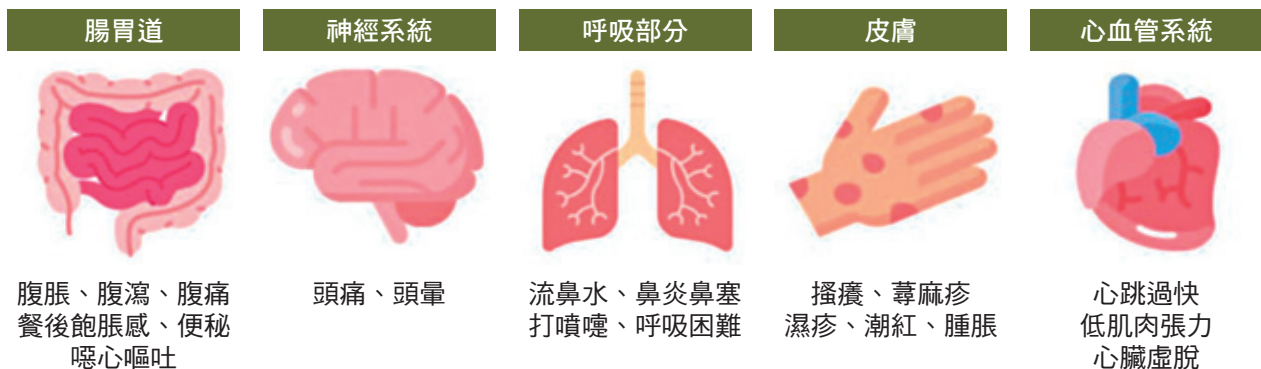


圖1：常見組織胺不耐症狀（圖片參考資料：Nutrients. 2024 Dec 25;17（1）:29.）

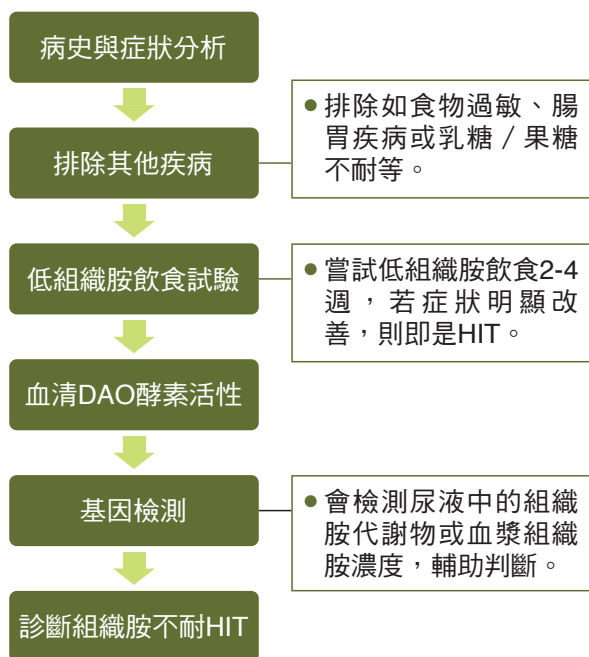


圖2

如何判斷是食物過敏，還是有組織胺不耐（Histamine Intolerance, HIT）呢？

由於目前診斷組織胺不耐（Histamine Intolerance, HIT）沒有單一可靠的檢測，最常見的臨床流程如圖2：

目前最常用的是讓有症狀的患者（已排除其他疾病因素）嘗試低組織胺飲食，若症狀明顯改善，即是有組織胺不耐（HIT）的情況。

哪些食物含有組織胺？

研究顯示，食物中的組織胺多來自細菌發酵或保存不當。常見的高風險食物包括：

- **發酵食品**：起司、優格、醃漬蔬菜（如酸菜、泡菜）、味噌、醬油、啤酒、紅酒。
- **加工肉品**：臘腸、培根、火腿、乾香腸。
- **海鮮與魚類**：尤其是不新鮮或醃漬的魚。

此外，有些食物雖然組織胺含量低，但含有其他生物胺（如putrescine、cadaver-

ine），會跟組織胺競爭DAO酵素的分解路徑，間接誘發症狀。例如：香蕉、柑橘類、堅果、南瓜、櫛瓜等。

如何挑選低（抗）組織胺飲食？

1 根據大多數研究，低組織胺飲食有以下共識

- 1 避免發酵與加工食品。
- 2 選擇新鮮魚肉，避免罐頭或醃製品。
- 3 小心部分水果與堅果（例如香蕉、草莓、柑橘類）。
- 4 安全選項：新鮮肉類、米飯、多數蔬菜。

除此之外，民眾也可以參考國外研究建議的低組織胺飲食建議清單（如以下圖表）來避免高風險食物。另外，在執行低（抗）組織胺飲食時，建議採取「循序排除法」：先暫時全面避免高風險食物，待症狀穩定後，再逐一測試增加，觀察身體反應。

2 慢性蕁麻疹患者也可以嘗試執行低（抗）組織胺飲食降低發作機率

國際皮膚病學雜誌也建議，反覆發作的慢性蕁麻疹患者可執行低（抗）組織胺飲食作為輔助療法，降低症狀發作機率。

結語

總而言之，組織胺不耐並非典型食物過敏，但會顯著影響生活品質。透過認識高組織胺食物來源並嘗試低（抗）組織胺飲食，多數人能明顯減輕腸胃不適或皮膚過敏等困擾。雖然目前對於飲食清單仍缺乏全球一致共識，但「避免發酵與加工食品、選擇新鮮天然食材」已是普遍建議。

食物類別	需避免的食物	可食用的食物
全穀根莖類	南瓜	米、燕麥、斯佩耳特小麥、玉米、小米、藜麥、小麥、蕎麥、地瓜、馬鈴薯、木薯等
蔬菜類	醃製蔬菜（如酸菜、泡菜、醃製橄欖）、櫛瓜、菠菜、茄子和蕃茄	甜菜、朝鮮薊、綠花椰菜、洋蔥、茴香、青豆、蘆筍、生菜、燈籠椒、胡蘿蔔等
水果與堅果類	草莓和紅色漿果、木瓜、酪梨、柑橘類水果（柳橙、葡萄柚、橘子、檸檬、奇異果和鳳梨）、香蕉、李子、堅果（核桃、花生、杏仁、腰果和榛果）	杏桃、櫻桃、石榴、無花果、芒果、蘋果、桃子、甜瓜、梨子、葡萄、西瓜、松子等
奶類及奶類製品	熟成、半熟成和磨碎的起司、牛奶和優酪乳	植物奶（如：豆奶、燕麥奶等）、大豆或其他植物製成的發酵產品（植物優格）
豆類及其製品	豆腐乳、天貝	各類豆類（紅豆、鷹嘴豆、扁豆、大豆等）
魚類與海鮮	罐裝或未完全密封包裝魚類（鮪魚罐頭、鳳尾魚罐頭、沙丁魚罐頭或鯖魚罐頭、醋漬鯉魚罐頭、煙燻鮭魚罐頭等）和海鮮	新鮮或冷凍的白肉魚或青魚*、墨魚、花枝、章魚等
蛋類	蛋白	蛋黃
肉類與家禽	香腸、動物內臟類	新鮮或冷凍肉類*
飲品	柳橙汁、番茄汁、酒精飲料（氣泡酒、葡萄酒、啤酒、蘋果酒、烈酒）、茶	水、花草茶、咖啡等
油脂	無	橄欖油與種子油（如：大豆油、花生油、芝麻油、亞麻仁油等）、芝麻醬、奶油與人造奶油
調味料	醋、醬油、番茄醬	奧勒岡葉、羅勒、薑黃、生薑、薄荷、鹽、糖、蜂蜜和甜味劑
其他	巧克力、柑橘類果醬、含有禁食食材的糕點與蛋糕	角豆、由可食水果製成的果泥或雪酪、奇亞籽、亞麻籽、葵花籽、南瓜籽

* 購買魚、肉食材需確保非常新鮮，否則建議直接購買冷凍品。（圖片資料來源：Nutrients.2024 Dec 25;17（1）:29.）

最重要的是，每個人的耐受程度不同，應在醫師或營養師的協助下，以循序漸進的

方式找出最適合自己的飲食策略，讓生活回歸穩定與健康。🌱

| 參考資料 |

- 1.Hrubisko M, Danis R, Huorka M, Wawruch M. Histamine Intolerance: A Review. Nutrients. 2021;13（7）:2228.
- 2.Pinzer TC, Tietz E, Waldmann E, Schink M, Neurath MF, Zopf Y. Low-histamine diet improves symptoms in patients with histamine intolerance. Nutrients. 2024;17（1）:29.
- 3.Comas-Basté O, Sánchez-Pérez S, Veciana-Nogués MT, Latorre-Moratalla ML, Vidal-Carou MC. Histamine intolerance: The current state of the art. Nutrients. 2021;13（1）:139.
- 4.Zuberbier T, et al. Low-histamine diet as an adjuvant treatment for chronic urticaria. Int J Dermatol. 2020.