



食物過敏患者-外出用餐 注意事項

- 仔細閱讀菜單並有禮貌地提出問題
- 落單前請務必明確表示你患有食物過敏
- 請不要強人所難。風險可以降低，但永遠不能消除
- 詢問工作人員您選擇的餐點是否不含致敏原，如果他們不確定，最好避免吃
- 有心理準備需要等待他們檢查食物成份或標籤
- 您有機會先被服務或留待最後，不論何者請保持耐性並等待
- 即使您以前曾在該餐廳用膳，亦要與工作人員重覆核對有關菜餚成份（即使你之前吃過同樣的菜餚）
- 盡可能在非繁忙時間到餐廳用膳，尤其是如果你沒有事先致電查詢或預約



**過敏性休克的患者，如沒有帶備「救命針」，
請不要在外飲食！**

小貼士



- 如果對魚或貝類過敏，請避免到海鮮餐廳
- 油炸食品有機會與貝類、魚、蛋或其他致敏原共享食用油
- 如果雞蛋或牛奶過敏，請避免吃含有麵包屑或油炸食物（例如炸肉排，天婦羅）
- 如果對花生或堅果過敏，最好避免到印度風味餐館以及檢查沙律配菜
- 素食很多時包含堅果成分
- 糕點和甜點的裝飾物中有機會含有堅果或花生
- 避免在自助餐廳用餐，因為這些餐廳可以共用餐具、食物可能會意外混合
- 選擇食材較少的菜式，因為出錯的機會少
- 避免「搭檯」，如同檯食客的餐飲屬揮發性高，亦有機會導致過敏
- 避免入甜品店，尤其中式糖水，揮發性較大，可外賣
- 中式醬料，例如沙嗲醬或麻醬，小心混合
- 青少年或成年人可以進食前進行測試。在外唇上放少量食物，看看是否有任何口腔症狀出現，例如刺痛，燒灼腫。如有過敏反應請停止進食

