



8월 학생 영양소식지

[식품 알레르기]

담당부서

영양연구실

식품 알레르기란 무엇일까요?

식품과 관련된 질환 혹은 식품이나 식품첨가물을 섭취한 후 발생하는 이상반응 중 면역 시전에 의해 발생하는 경우를 말하며 식품 단백질에 대한 과민반응으로, 특정 식품 섭취 후 즉시 이상 반응이 나타나는 질병이다.

식품 알레르기 발생 요소

- 개인의 유전적 알레르기 : 유해하지 않은 물질을 유해 물질로 착각해 항체를 만드는 경우
- 식품 단백질의 구조적 견고성 : 식품 단백질 구조가 견고하여 우리 몸의 소화효소에 분해되지 않아 단백질을 일으키는 경우
- 소화 기능 미성숙 : 단백질을 소화하지 못하고 큰 단백질 형태로 흡수하여 알레르기를 일으키는 경우
- 위생환경 : 현대 사회에 위생환경이 좋아지면서 면역체계가 병균과 싸울 기회가 줄어들면서 알레르기가 증가하는 경우

식품 알레르기 증상

신체	증상	신체	증상
눈	가려움, 부어오름, 충혈, 눈물	코	못물, 코막힘, 반복되는 재채기
입, 입술	통증, 부어오름, 가려움	목	조이는 듯한 느낌, 목소리 갈라짐
폐	호흡곤란 (숨 쉬기 어려움)	장	구코, 설사, 복통
전신성	아나팜락시스		

식품 알레르기 식품 표시 확인하기

한국인 알레르기 유발 가능성이 큰 원재료



- | | |
|------------|----------------|
| 1. 난류(가금류) | 11. 복숭아 |
| 2. 우유 | 12. 토마토 |
| 3. 메밀 | 13. 아황산류 |
| 4. 땅콩 | 14. 호두 |
| 5. 대두 | 15. 닭고기 |
| 6. 밀 | 16. 쇠고기 |
| 7. 고등어 | 17. 오징어 |
| 8. 게 | 18. 조개류 |
| 9. 새우 | (굴, 전복, 홍합 포함) |
| 10. 돼지고기 | 19. 잣 |

식품 알레르기 진단 받았을 때

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않도록 합니다.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나타나는 사람은 몸에 닿지 않도록 합니다.
3. 식품 알레르기가 있는 친구는 담임 선생님께 꼭 미리 말씀 드립니다.
4. 학교에서 주는 식단표에서 자신에게 알레르기를 일으키는 식품이 없는지 확인합니다.
5. 식품 알레르기 증상이 나타나면 바로 선생님께 알립니다.
6. 알레르기를 일으키는 식품 대신 같은 식품군의 다른 식품을 선택해 영양균형을 맞춥니다.

식품 알레르기 대처 방법