



**식품알레르기가 있는 우리 아이
어떻게 해야 잘 자랄까요?**



식품알레르기는 왜 일어날까요?

식품 내의 일부 단백질만이 알레르기 반응에 관여

식품알레르기는 식품에 있는 일부 단백질에 반응해서 일어납니다. 식품 속의 단백질은 대부분 조리과정이나 소화과정에서 분해되는데 분해되지 않고 체내로 흡수되는 일부 단백질이 알레르기를 일으킵니다.

식품 알레르기의 진단

특정식품 섭취 후 증상이 나타나는지 등의 병력과 전문의의 진찰과 함께 피부반응검사, 특이항체 혈액검사, 식품제거 및 유발시험 등의 검사를 종합하여 진단합니다.



식품알레르기? 식품불내성?

식품알레르기

특정 식품에 대한 과잉 면역반응으로 면역관련 세포들과 여기서 분비되는 화학물질에 의해서 나타나는 현상입니다.

식품불내성

식품에 대한 비면역반응으로 효소결핍이나 약물효과로 인해 나타나는 현상입니다.

식중독

식물성, 세균성, 부패된 식품 등의 독소에 의한 체내 반응으로 개인적인 특이성이 아닌 음식을 섭취한 대부분의 사람에게 발생합니다.



정확한 진단 없이 식품 제한은 NO!

정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

식품알레르기는 아토피피부염 뿐만 아니라 천식, 두드러기, 아나필락시스 등과 같이 다양한 알레르기 증상을 유발할 수 있습니다. 그 중에서도 아토피피부염과 관련이 있는데 나이가 어릴수록 식품과의 연관성이 높은 편입니다.

그러나 정확한 식품알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 빈혈이나 구루병 등 임상적 증상과 성장과 발달에 영향을 미칠 수 있습니다. 따라서 알레르기 전문의의 정확한 진단 후 꼭 제한이 필요한 식품만 제한해야 합니다.



강원도 아토피·천식교육정보센터

알레르기 걱정 없는
밝고 건강한 강

알레르기 질환

더 자세히 알고싶다면?

강원도 아토피천식 교육정보센터

검색

99-9756

오피스 시간

월요일, 금요일 휴무 | 상설가능시간 : 09:00~18:00

알레르기질환에 대한 정확한 정보는

www.gwallergy.or.kr



Youtube

유튜브에서 강원도 아토피천식 교육정보센터를 검색
알บั้ม이 들려주는 알레르기질환 이야기 보기



Blog

알레르기질환에 대해 궁금해하는 다양한 질문과
전문의가 직접 답변한 해결방안들 보기





**식품알레르기,
어떤 증상이 있을까요?**

혹시 이런 증상이 있다면?

식품알레르기의 증상

피부 : 두드러기, 혈관부종, 아토피피부염

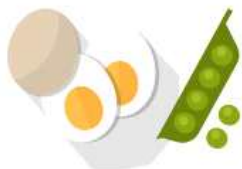
호흡기 : 천식, 알레르기비염

소화기 : 구토, 설사, 구강 알레르기 증후군

전신작용 : ана필락시스

기타 : 접촉성 피부염, 알레르기결막염

연령별 원인 식품은?



영유아/어린이

원인 식품은 연령에 따라 약간 차이가 있는데 영유아/어린이의 경우 계란, 우유, 콩, 밀 순으로 알레르기를 일으키는 빈도가 높고 최근에는 땅콩이 증가하고 있습니다.



청소년/성인

청소년/성인인 경우에는 땅콩, 생선, 갑각류, 견과류 순으로 빈도가 높습니다. 이들 원인 식품 중 특히 땅콩과 어패류는 잘 소실되지 않고 성인이 되어서도 문제가 될 수 있습니다.



대체식품으로 영양부족 피하기

대체식품은 같은 식품군내에서 선택해요!

식품을 제한할 때는 고른 영양섭취에 신경을 써야 합니다.
같은 식품군 내(곡류, 어육류, 유제품, 채소군)에서 대체식품을 선택해주세요.
우유 대신 칼슘 강화 두유, 이렇게요!

그러나, 대체식품을 선정함에 있어 주의할점!

새우 등의 갑각류와 견과류는 나이가 들면서 새로 알레르기가 생기는 경우가 있습니다.

대체식품을 선정할 때는 알레르기의 예방적 측면을 고려해주세요!

식품알레르기는 원인 식품에서만 증상이 나타나는 것이 아니라
같은 식품군에서도 알레르기 유사 반응을 보이는 **교차반응**도 있으므로
식품제한과 대체식품 선정은 꼭 전문의와 상의하셔야 합니다.



강원도 아토피·천식교육정보센터

알레르기 걱정 없는
밝고 건강한 강

알레르기 질환

더 자세히 알고싶다면?

강원도 아토피천식 교육정보센터

검색

99-9756

오피스시간

토, 일요일, 공휴일 휴무 | 상설가능시간 : 09:00~18:00

알레르기질환에 대한 정확한 정보는

www.gwallergy.or.kr



Youtube

유튜브에서 강원도 아토피천식 교육정보센터를 검색
알บั้ม이 들려주는 알레르기질환 이야기 보기



Blog

알레르기질환에 대해 궁금해하는 다양한 질문과
전문의가 직접 답변한 해결방안들 보기



강원도 아토피·천식 교육정보센터

식품별로 알아보는 식품알레르기 관리법



식품별로 알아보아요!



계란 알레르기

계란은 영양적인 측면에서는 다른 식품으로 대체하는 것이 쉽습니다. 하지만 계란이 들어있는 과자나 케이크 등 기호식품이 많기 때문에 세심한 주의가 필요합니다.

계란 알레르기는 주로 흰자가 문제를 일으키므로 알레르기가 있어도 노른자는 먹을 수 있는 경우도 있습니다.

우유 알레르기



우유 제한 시 칼슘 섭취 부족이 문제가 될 수 있습니다. 칼슘 음료(두유 등)나 칼슘을 많이 포함한 식품의 종류와 칼슘함량 등을 구체적으로 알아두는 것이 좋습니다.

멸치, 두부, 해조류에 비교적 칼슘이 많지만 식물성 식품에 있는 칼슘은 흡수율이 떨어지기 때문에 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우에는 칼슘제를 별도로 섭취해야 합니다.

식품별로 알아보아요!



생선 알레르기

이런 경우 비타민 D를 많이 포함하는 식품(말린 표고버섯, 목이버섯 등)을 이용하면 됩니다.

갑각류, 연체류, 패류는 각각 생선과는 다른 항원입니다.

대두 알레르기



대두를 이용한 제품이 많기 때문에 대두를 제한할 때는 고려해야 할 점이 많습니다. 정제된 기름에는 단백질은 거의 포함되지 않으므로 중증의 대두 알레르기가 아니라면 제한할 필요는 없습니다.

간장이나 된장 등의 조미료도 항원성이 매우 낮은 상태이기 때문에 먹을 수 있는 경우가 많습니다. 너무 많이 먹어도 문제가 될 수 있으니 항상 전문의와 충분한 상담을 하셔야 합니다.

식품별로 알아보아요!



밀 알레르기

밀가루는 빵이나 면 등의 원재료이지만 쌀이 주식인 우리나라에서 영양적 측면의 문제가 발생하는 경우는 많지 않습니다. 그러나 많은 가공품에 밀가루가 들어있기 때문에 가공품의 원료를 꼼꼼히 확인해야 합니다.

땅콩 알레르기



땅콩의 경우 매우 소량에도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 세심한 주의가 필요합니다. 특히 급식에서 부재료로 사용되거나 초콜릿 등의 과자류에 들어있는 것을 모르고 먹는 일이 없도록 주의해야 합니다.

또한 다른 견과류와의 교차반응에 대한 보고가 있으므로 땅콩 알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해야 합니다.

식품별로 알아보아요!



메밀 알레르기

메밀은 간혹 밀로 표기되어 공급되는 경우가 있어 급식에서 사고가 종종 나는 식품입니다. 흔하지는 않지만 위험한 사고가 많이 나는 식품이므로 주의를 해야 합니다. 예를들어 메밀국수를 삶은 물에 우동을 삶는 것을 피해야 합니다.

고기 알레르기



육류를 제한할 경우 반드시 정확한 진단에 근거해야 합니다. 고기를 전부 제한하는 경우에는 철 흡수의 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있습니다. 철분이 많은 해조류나 생선류로 대체하도록 하고 식품 섭취가 충분치 않을 경우에는 철분제 보충을 고려합니다.

철분은 너무 많이 먹어도 문제가 되니 식품을 제한하고 대체하기 전에는 항상 전문의와 상담을 먼저 해야 합니다.

강원도 아토피·천식교육정보센터

알레르기 걱정 없는
밝고 건강한 강

알레르기 질환

더 자세히 알고싶다면?

강원도 아토피천식 교육정보센터

검색

99-9756

알레르기질환에 대한 정확한 정보는

www.gwallergy.or.kr



Youtube

유튜브에서 강원도 아토피천식 교육정보센터를 검색
알บั้ม이 들려주는 알레르기질환 이야기 보기



Blog

알레르기질환에 대해 궁금해하는 다양한 질문과
전문의가 직접 답변한 해결방안들 보기

