

식품 알레르기 영양 소식지

식품알레르기에 알아보아요.

1. 식품알레르기란?



일반인에게는 무해한 식품을 특정인이 섭취하였을 때 해당 식품에 대한 두드러기, 가려움 등 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말합니다.

2. 식품알레르기는 왜 발생할까?



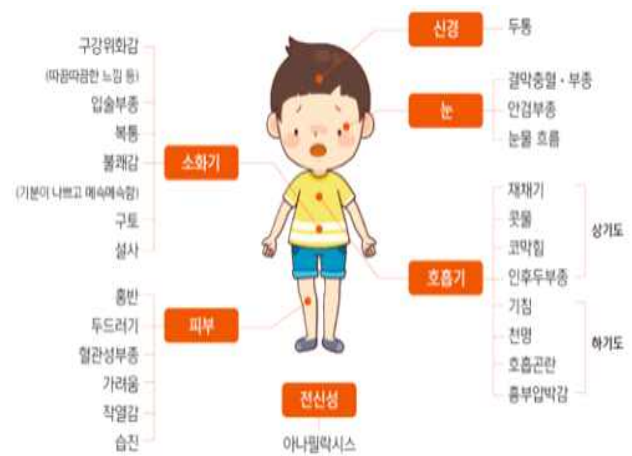
3. 식품알레르기 주요 증상

식품알레르기는 특정 음식을 섭취하거나 접촉 할 때 마다 피부, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관을 통해 증상이 나타납니다. **원인 식품의 섭취량과는 관계가 없**이 극소량을 먹더라도 증상이 심할 경우 생명에 위협이 될 수 있습니다.



4. 신체기관별 알레르기 증상

신체기관	증상
피부 및 점막	가려움, 붉어짐, 두드러기, 혈관성부종 등
소화기	구강의 이상한 느낌(가렵고 따끔거림), 입술 부종, 구토, 설사, 복통 등
호흡기	상기도: 재채기, 콧물, 코막힘, 인후두부종
	하기도: 기침, 천명(쌉쌉거림), 호흡곤란, 흉부압박감
심혈관계	가슴통증, 저혈압, 실신 등
눈	결막충혈, 부종, 안검부종, 계속적인 눈물 흐름
신경	두통, 어지러움



5. 알레르기 반응의 위급도에 따른 분류

아래 증상의 분류에서 심한 반응 혹은 중간 반응을 보이는 경우 위급상황의 예방과 대처에 특히 주의를 기울여야 한다.

신체부위	심한반응	중간반응	가벼운반응
호흡기	창백, 청색증	후두부종, 숨가쁨, 천명(쌉쌉거림), 발작적기침	코막힘, 맑은콧물, 약한 기침, 재채기
소화기		혀의부종, 구역, 구토, 복통, 설사	입과것속의 가려움, 입술부종, 이상한맛이 느껴짐
피부			붉어짐, 가려움, 두드러기, 부종, 습진이심함
심혈관계	저혈압, 착란, 의식상실	가슴통증	
기타	죽을 것 같은 느낌	어지러움, 발한	결막충혈

식품 알레르기 영양 소식지

아나필락시스관리(anaphylaxis)

1. 아나필락시스(anaphylaxis)란?

갑자기 발생하는 심각한 알레르기 반응으로 주로 목이 부어 호흡이 어렵고, 혈압저하, 불규칙한 심박동, 의식불명 등의 증상이 나타난다.

아나필락시스는 조기에 응급처치를 하지 못할 경우 생명에 위협을 줄 정도로 심각한 증상이다.

2. 아나필락시스를 일으키는 원인 물질

식품, 벌독 등의 곤충, 항생제나 해열진통제, 조영제 같은 약물로 구분할 수 있다. 식품의 경우 영유아는 우유와 계란, 그 외 연령대는 땅콩이나 잣, 호두 같은 견과류, 새우 등 해산물, 과일, 메일, 콩, 밀, 번데기 등이 아나필락시스 유발 식품으로 분류된다.

3. 아나필락시스 예방법- 원인식품 제한

- 아나필락시스를 유발하는 원인물질을 피해야 한다.
- 음식을 조심해야 하기 때문에 외식을 할 때는 성분이 불분명한 음식물을 먹지 말아야 한다. 식당측에 식품 알레르기가 있는 사람임을 알려주는 것도 좋은 방법이다.
- 식품에 대한 아나필락시스가 있는 사람 가운데 소량을 섭취해도 심한 증상이 나타나는 경우가 있어, 식품 라벨을 꼼꼼히 살펴 아나필락시스를 유발할 수 있는 원인 알레르기 식품을 철저히 피해야 한다.

4. 식품라벨 읽는 방법

- ①작은글씨도 모두 읽습니다.
- ②알레르기 식품의 다른 표현도 알아두어야 합니다.
 - 예, 우유는 카제인, 유청단백 등, 계란은 난백, 난황, 알부민 등으로 표기 가능
- ③성분이 유사한 식품도 알레르기를 유발할 수 있으므로 꼭 살펴야 합니다.
 - 우유와 산양유, 땅콩과 견과류, 새우·게·바닷가재 등은 성분이 유사함
- ④알레르기 식품으로 만든 2차 식품도 주의하여야 합니다.
 - 예를들어, 우유로 만든 유제품, 알레르기 식품 유래 비타민등이 있음
- ⑤건강기능식품과 일부 의약품에도 알레르기 식품 성분이 포함되어 있을 수 있습니다.
- ⑥제조과정에서 알레르기 식품을 담았던 용기를 사용하는지도 확인하는 것이 안전합니다.

4. 아나필락시스 예방대책



5. 알레르기 식품 종류와 공지 및 표시방법

□(종류) 식약처장이 고시한 알레르기 유발식품 19종

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

※ 식약처장이 고시한 19가지 중 식품 원재료는 의무적용, 기타 식재료와 성분은 권장사항

□(공지방법) 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 표시된 월간 식단표를 가정 통신문으로 안내함과 동시에 학교 인터넷 홈페이지에 게시

□(표시방법) 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 표시된 주간 식단표를 식당 및 교실에 게시

※참고자료: 대한천식알레르기학회 홈페이지 제공

식품 알레르기 영양 소식지

아나필락시스(알레르기 쇼크) 응급처치 방법

01



원인을 제거하거나 중단합니다.

02



편평한 곳에 눕히고, 의식과 맥박, 호흡을 확인합니다.

03



빨리 119에 연락하거나 주변에 도움을 청합니다.

04



에피네프린이 있으면, 주사하고 시간을 기록합니다.

05



다리를 올려서 혈액순환을 유지합니다.

06



산소가 있으면 마스크로 공급합니다.

07



2차 반응이 올 수 있으므로 응급실로 신속하게 이송합니다.

* 3, 4, 5는 동시에 시행합니다.

* 자가주사용 에피네프린 구입방법은 주치의에게 문의하세요.

식품 알레르기 영양 소식지

가공식품 및 어린이 기호식품 알레르기 표시 사항

1. 식품알레르기 표시는 언제 시행되었나요?

알레르기 유발식품 표시제가 시행중입니다.
가공식품뿐만아니라, 어린이들이 좋아하거나 자주 먹는 제과·제빵류, 아이스크림류, 햄버거, 피자를 조리·판매하는 식품접객업소 중 점포 수가 100개 이상인 프랜차이즈업체에 대해 알레르기 유발 식품 표시를 의무화하는 ‘알레르기 유발식품 표시제’가 2017년 5월 30일부터 본격 시행되었습니다.



* 관련 법령 : 「어린이 식생활안전관리 특별법」 제11조의2(알레르기유발식품표시)
식품접객업자 중 주로 어린이 기호식품을 조리·판매하는 업소로서 대통령령으로 정하는 영업자는 조리·판매하는 식품에 알레르기를 유발할 수 있는 성분·원료가 포함된 경우 그 원재료명을 식품의약품안전처장이 정하는 표시기준 및 방법 등에 따라 표시하여야 한다.

2. 식품 알레르기 유발 식품 표시정보는 어떻게 확인하나요?

- 메뉴판, 메뉴북, 네임택 등의 제품명이나 가격표시 주변에 알레르기 유발식품 원재료명 표시를 확인할 수 있습니다.



3. 식품알레르기 표시확인 방법은?

식품 알레르기 표시 확인방법

식품 선택 시 알레르기 유발물질 표시를
확인 후 구매하세요!

유통기한·후면 표기일까지, 식품의 유형·과제(유처리제품)
원재료명 및 원산지(소맥분(밀/미국산), 미강유(태국산), 맛
조미분말(옥수수전분(옥수수·수입산), 감자전분(독일산), 천일염(신안군), 새우 추출물분말, 새우, 팥, 옥수수전분, 새우
염미시즈닝(볶음천일염(신안군)), 밀, 새우, 대두, 우유 함유
특정성분함량 및 원산지: 생새우 8.5%(국산), DHA 9.0 mg

식약처에서 고시된 알레르기 의무표시제로
우유, 대두 등 21가지 원재료가 포함되는 경우
테두리 등으로 구분한 별도의 알레르기
표시란에 알레르기 유발물질이 표시되어 있습니다.

폴리에틸렌(내면) • 부정·불량식품 신고는 국번없이
1399 • 이 제품은 우유, 대두, 밀, 새우, 토마토를
사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다.

같은 제조시설에서 알레르기를 유발시킬 수 있는
제품이 생산되어 교차오염(cross-contamination)의
가능성이 있음을 알리는 정보로 소비자에게
알레르기 반응이 일어날 수 있는 것을 의미합니다.

< 자료출처: 식품안전나라 >

식품 알레르기 영양 소식지

식품알레르기 대체식품 알아보기

식품알레르기 주요 원인 식품은?

한국인에게 식품 알레르기를 유발할 가능성이 높은 대표식품 21종

식품의약품안전처 고시기준 2015.4.8.



알레르기 식품별 대체식품에 무엇일까?

식품을 제한할 때는 고른 영양 섭취에 신경을 써야 합니다.

우선 같은 식품군 내에서 대체식품을 선택하세요.

유발 식품	대체식품
우유	두유
콩	김, 미역, 멸치
밀	감자, 쌀
달걀	두부, 콩나물
돼지고기	쇠고기, 흰살 생선 등 단백질 식품
생선	쇠고기, 두부, 달걀 등 단백질 식품

[식품구성자전거]



·자료출처 : 대한알레르기학회, 한국아동 영양학회, 2010
Copyright © 2010 The Korean Allergy Society

알레르기 유발식품 교차 반응 식품

알레르기 유발 식품뿐만 아니라 식품 중에도 단백질이 소화되면서 교차 반응으로 인해 알레르기를 유발하는 식품도 있으므로 문제가 되는 식품 또한 주의해야 합니다.

알레르기 유발식품	교차반응 식품
땅콩	견과류(호두, 헤이즐넛 등)
우유	육류, 염소젖, 산양유
복숭아	사과, 체리, 자두, 배 등 장미과 과일
게 새우	바닷가재 등 갑각류

식품알레르기 대처법, 꼭 기억하세요

- 어떤 식품에 민감한지 사전 조사하기
- 알레르기 유발 식품 섭취 피하기
- 제품 구입시 식품라벨의 '알레르기 유발식품' 표시 사항 확인하기
- 외식시 알레르기 유발식품 '빼달라'고 주문하기
- 유치원 급식에 알레르기를 유발하는 식품이 포함되었는지 확인하기
- 가급적 가공 첨가되지 않은 천연 신선 식품 섭취하기
- 알레르기 유발 식품이 콩, 우유 등 웰빙 식품이라면 회피로 인해 영양이 부족해지지 않도록 주의하기
- 유기농 천연식품도 식품 알레르기를 유발할 수 있다는 사실 기억하기
- 두드러기 등 가벼운 알레르기 증상에 그친다면 일단 안심하기
- 두드러기가 잘 가라앉지 않으면 피부 진정용 크림 바르거나 항히스타민제 복용하기