



식품알레르기

1. 식품알레르기

- 나의 신체에서 내가 먹은 식품을 신체에서 공격해야 할 물질로 인식하여 면역반응을 일으키는 경우를 식품알레르기라고 한다.

2. 식품알레르기 발생 요소

- ① 개인의 유전적 알레르기: 유해하지 않은 물질을 유해 물질로 착각해 항체를 만드는 경우
- ② 식품 단백질의 구조적 견고성: 식품 단백질 구조가 견고하여 우리 몸의 소화효소에 분해되지 않아 단백질이 일으키는 경우
- ③ 소화 기능 미성숙: 단백질을 충분히 소화하지 못하고 큰 단백질 형태로 흡수하여 알레르기를 일으키는 경우
- ④ 위생환경: 현대 사회에 위생환경이 좋아지면서 면역체계가 병균과 싸울 기회가 줄어들면서 알레르기가 증가하는 경우

3. 식품알레르기 증상

신체	증상	신체	증상
눈	가려움, 부어오름, 충혈, 눈물	코	콧물, 코막히, 반복되는 재채기
입, 입술	통증, 부어오름, 가려움	목	조이는 듯한 느낌, 목소리가 갈라짐
폐	호흡곤란(숨을 수기 어려움)	장	구토, 설사, 복통
전신성	아나팜락시스		

4. 식품알레르기 식품 표시 확인하기

- 식품의약품안전처 고시 알레르기 유발식품(19종)은 가공식품에도 표시되어 있습니다.



※ 알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표시됩니다.

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

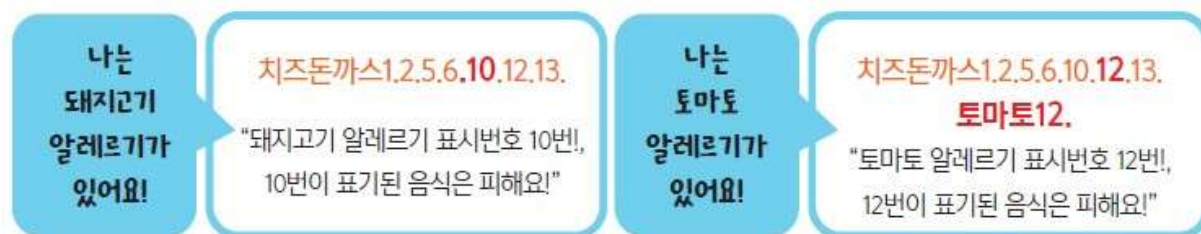
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발 식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.
(예시: 간장이 들어간 음식은 대두가 사용되었기에 알레르기 유발 식품 5번으로 표시됨)

5. 학교급식 식품알레르기 표시하기

◎ 19가지 알레르기 유발 식품이 표시된 학교급식 식단표(예)

월	화	수	목	금
<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 어묵볶음 1.5.6.13. • 양상추흑임자소스 샐러드(완) 1.5.12.13. • 소불고기 5.6.13. 18. • 배추김치 9.13. • 된장찌개 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 비엔나볶음 2.5.6.10.12.13. • 조랭이떡국 1.13. 18. • 피망감자채볶음 • 오징어살채볶음 5.6.13. 17. • 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 이분도통밀밥 6. • 미역줄기볶음 • 수제등심돈까스 1.2.5.6.10.11.12.13. • 오이소박이 9.13. • 요구르트(한국) 2. • 참치김치찌개 5.6.9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 5. • 잔치국수 1.5.6.9.13. • 참나물생채 • 닭고구마조림 5.6.13. • 배추김치 9.13. • 과일(사과6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 발아현미밥 • 어묵국 1.5.6.9.13. • 매운돼지갈비찜 5.6.10.13. • 청경채나물무침 • 깍두기 9.13. • 초코핫케익 1.2.5.6.13.

가. 학교 식단에서 나의 알레르기 음식 확인 방법



6. 식품알레르기가 확인된 후 관리하는 방법

① 필요한 만큼 최소한으로 섭취를 제한한다.

: 식품알레르기는 원인 식품을 먹지 않아 사고를 예방하는 것으로 식품을 제한한다.

② 대체 식품을 선택하여 섭취한다.

7. 알레르기 식품의 대체식품

식품	주요 영양원	대체 식품 선택
우유	칼슘, 단백질	산양유, 두부(두유), 해조류, 견과류
달걀	단백질	육류, 생선, 두부 등
견과류	무기질, 단백질	땅콩, 아몬드, 피칸, 해바라기씨 등
새우, 게	단백질	소고기, 돼지고기, 생선, 두부
밀	탄수화물	쌀

< 출처: 식품의약품안전처, 식품알레르기 바르게 알고 잘 관리하기, 경남교육청 가정연계 영양·식생활 교육자료(2022) >