『존중과 배려로 더불어 성장하는 즐거운 행복 배움터』부안동 교육통신



2025년 3월2차 영양교육자료



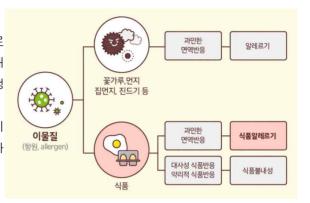


우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7777 FAX 063)584-5143

식품 알레르기

1. 식품 알레르기란?

- 특정 개인에서 나타나는 우리 몸의 면역 이상 반응으로 특정 음식물을 병원체와 같이 인식하는 것이에요. 체내 에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생 산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 돼요.
- 일정 기간이 지난 후 다시 똑같은 음식물을 섭취할 때 이 미 생산되어있는 특이항체와 음식물 내의 항원이 반응하여 알레르기 증상을 일으켜요.



2. 알레르기의 증상

- 피부의 두드러기가 가장 흔한 증상이며 호흡기(천식), 소화기(복통, 설사, 혈변), 순환기(후두의 부종과 기관지천식으로 기침, 호흡곤란, 쇼크), 신경계(두통, 다한), 비뇨기(혈뇨), 운동기(관절염), 눈(알레르기성 결막염) 등의 증상을 동반하기도 해요.



3. 식품 알레르기와 식중독의 차이점

- 식품 알레르기는 특이한 체질을 가진 사람이 어떤 특정한 음식물에 과민하여 증상을 나타내는 경우임에 반해, 식중독은 식품 내에 이미 포함되어있는 독소나 식중독 원인 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생 상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생 상태 와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것이에요.

4. 식품 알레르기의 치료 및 예방법

- 치료법은 원인 식품을 정확히 진단하여 피하는 것입니다. 흔히 생선 또는 돼지고기 등이 원인이 된다 해서 모든 생선과 육류를 금하는 경우를 볼 수 있는데, 무분별하게 이들 식품을 금지함으로써 오히려 편식을 조장하고 영양공급의 불균형을 초래하는 경우가 있어요.

- 따라서 전문의에 의한 정확한 원인 식품이 밝혀진 경우에만 해당 식품을 금지하고 그 식품이 포함되어있는 가공식품 등도 함께 금해야 합니다. 예를 들면 우유가 원인일 경우에는 우유가 들어있는 요구르트, 과자, 식빵, 아이스크림 등도 함께 조심해야 돼요.

5. 식품 알레르기 표시 확인방법

- 식품 알레르기를 예방하는 가장 좋은 방법은 <mark>알레르기 유발물질이 포함 식품을 먹지 않는 것</mark>이에요.

가. 식품 알레르기 주요 원인 식품



※ 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

나. 학교 식단에서 알레르기 정보 확인 방법

식단표

팥밥 쇠고기미역국5.6.16. 쥐포고추장조림5.6.13. 치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13. 겨울초된장무침5.6.13 깍두기9. 토마토12. 우유2.

*식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑥쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은
먹지 않도록 해요.

다. 학교 식단에서 나의 알레르기 음식 확인 방법

나는 돼지리기 알레르기가 있어요!

치즈돈까스1,2,5,6,10,12,13,

"돼지고기 알레르기 표시번호 10번!, 10번이 표기된 음식은 피해요!"

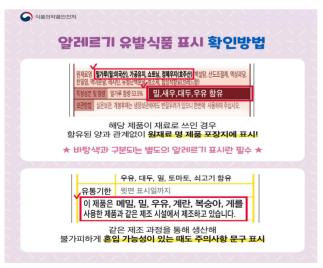
나는 토마토 알레르기가

ગ્રાબદ્ધા

치즈돈까스1,2,5,6,10,**12**,13, **토마토12**,

"토마토 알레르기 표시번호 12번!, 12번이 표기된 음식은 피해요!"

라. 외부 식품에서 나의 알레르기 음식 확인 방법





< 출처: 식품의약품안전처. 교육부 학생건강정책과 식품알레르기 교육 참고자료.

경남교육청 가정연계 영양·식생활 교육자료(2022) >