



# 2025년 3월2차 영양교육자료

## - 식품 알레르기 -

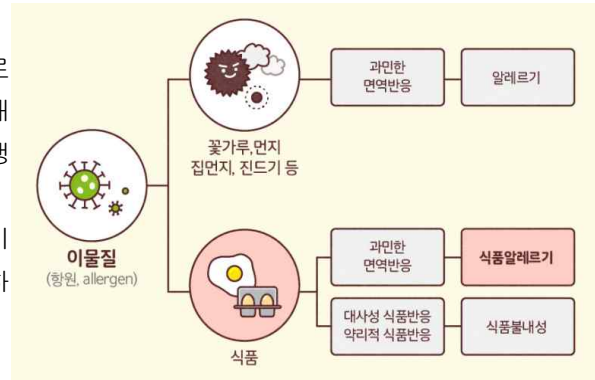


우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7777 FAX 063)584-5143

## 식품 알레르기

### 1. 식품 알레르기란?

- 특정 개인에서 나타나는 우리 몸의 면역 이상 반응으로 특정 음식을 병원체와 같이 인식하는 것이예요. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 돼요.
- 일정 기간이 지난 후 다시 똑같은 음식을 섭취할 때 이미 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 상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것이예요.

### 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.

