

식품 알레르기가 있다면? 대체식품 알아보기



식품 알레르기란?

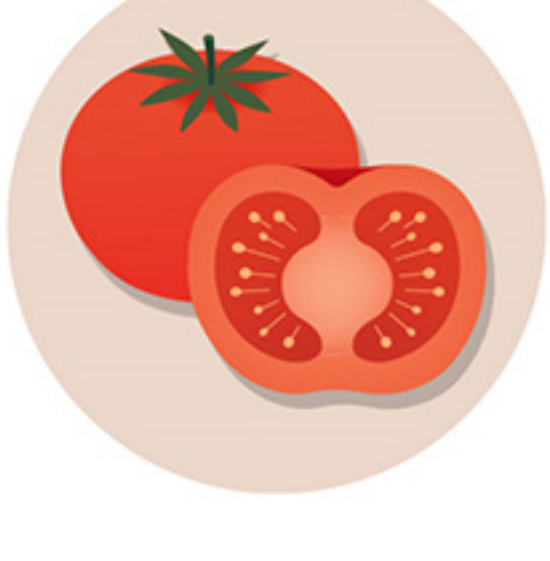
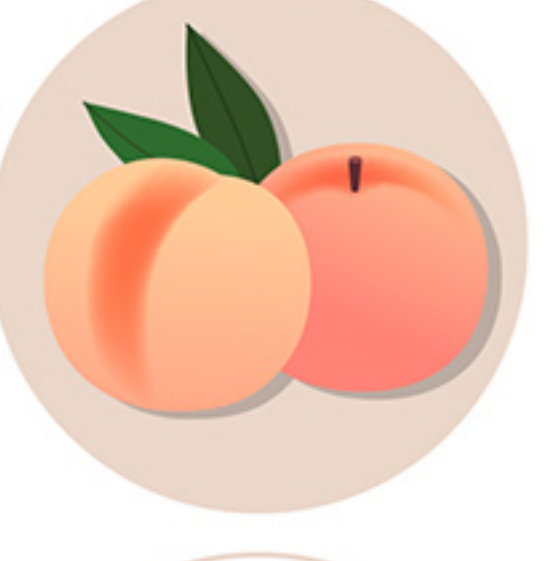
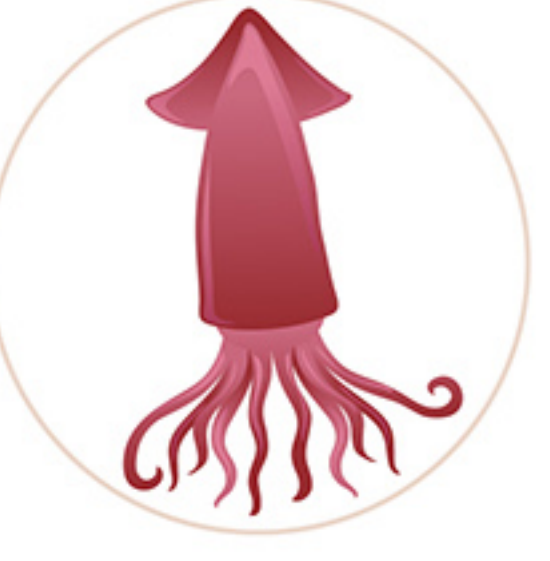
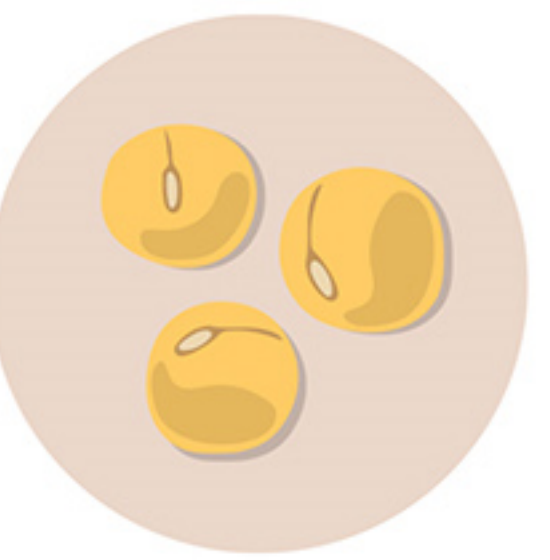
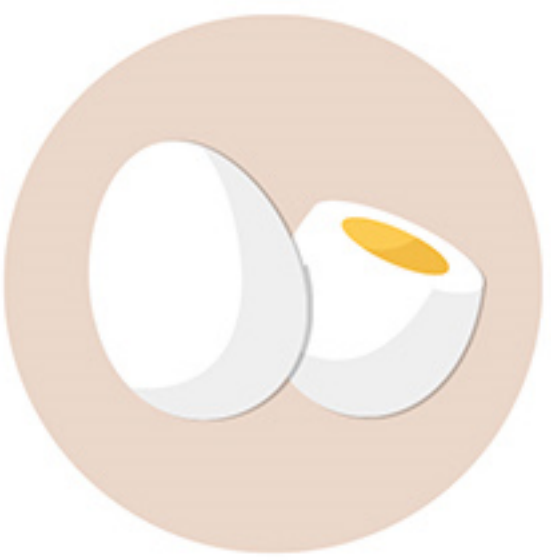
특정 식품을 먹고 몸의 면역시스템이 과다 작용해
두드러기, 홍반, 가려움증, 기침, 재채기, 호흡곤란, 복통, 구토,
빠른맥 혈압저하, 의식저하 증상 등이 나타나며
심한 경우, 전신 과민반응 쇼크로 목숨을 잃을 수도 있습니다.



식품 알레르기 주요 원인 식품에는 무엇이 있을까요?

식품의약품안전처에서는
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 난류(가금류에 한함), 우유, 대두,
메밀, 밀, 고등어, 오징어, 게, 새우, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함),
복숭아, 토마토, 땅콩, 호두, 아황산류(이를 첨가하여 최종제품에
SO2로 10mg/kg 이상 함유)를 알레르기 유발물질 표시대상식품
21개로 지정하여 관리하고 있습니다.

2020년 1월 1일부터
알레르기 유발물질 표시대상에
‘잣’도 추가될 예정!



알레르기 유발 식품별 대체 식품에 대해 아아볼까요?

알레르기 반응을 보이는 식품이 있다면
대체 식품을 섭취하여 영양 불량문제 및
식품 제한에 따른 스트레스를 해소하세요.



알레르기 유발 식품

대체 식품



우유



두유



콩



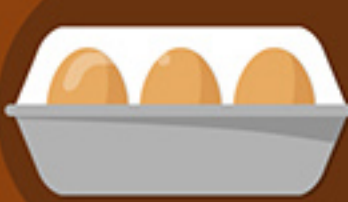
김, 미역, 멸치



밀



감자, 쌀



달걀



두부, 콩나물



돼지고기



쇠고기,
흰살 생선



생선



두부, 달걀,
쇠고기, 닭고기



식품 알레르기 예방법, 꼭 기억하세요!

1



자신이 어떤 식품에 민감한지 사전 검사하기

2



본인의 알레르기 유발하는 식품 섭취 피하기

3



제품 구입 시, 식품 라벨의
'알레르기 유발 식품' 표시사항 확인하기

4



외식할 때 본인의 알레르기 유발 식품
'빼 달라'고 주문하기

식품 알레르기 대체 식품과 예방법 바로 알고,
안전한 식품 섭취를 통해 건강을 지켜주세요~^^

