

Q.

식품 알레르기란?

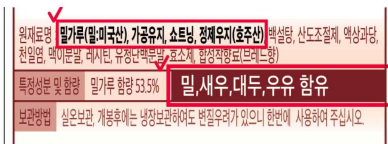


특정 식품을 섭취하면 **면역시스템이 과다 작용**하여
우리 몸이 일으키는 알레르기 반응

식품 알레르기 증상

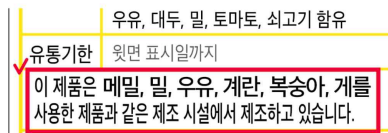


알레르기 유발식품 표시 확인방법



해당 제품이 재료로 쓰인 경우
함유된 양과 관계없이 **원재료명 제품 포장지에 표시!**

★ 바탕색과 구분되는 별도의 알레르기 표시란 필수 ★



같은 제조 과정을 통해 생산해
불가피하게 **혼입 가능성이 있는 때도 주의사항 문구 표시**

식품 알레르기 예방법



자신이 어떤 식품에 민감한지
사전검사하기



알레르기 진단 받은 식품은
섭취 하지 않도록 주의하기



알레르기 유발물질
표시사항 확인 후 제품 구입



음식 주문 시 알레르기 유발 물질이
들어가는지 확인 후 주문하기

표시대상 알레르기 유발물질



알레르기 유발식품 표시 확인방법

매장에서는 메뉴 등의 **제품명이나 가격표시 주변에**
해당 원재료명을 표시하거나 알레르기 유발 식품 정보를
책자 및 포스터 등에 일괄 표시하여 소비자가 눈에 잘 띄는 장소에 비치하고
알레르기 유발 식품 정보를 비치하고 있음을 알리는 표시를 함

진열표지판 표시 예시

샌드위치

TIP
샌드위치는 알레르기 유발물질 수도 있는 물결인
호밀사(밀·밀), 소불고기(소고기), 소불고기(소고기), 밀,
마요네즈(달걀)에 포함되므로 알레르기 유발물질이 포함됩니다.

샌드위치

*함유된 알레르기 유발물질
호밀사(밀·밀), 소불고기(소고기),
소불고기(소고기), 밀, 마요네즈(달걀)

메뉴책 표시 예시

짜장면 4,000원



알레르기 유발물질
확인하세요!
돼지고기 (간장(대두),
굴소스(굴) 생면(밀))

짜장면

*함유된 알레르기 유발물질
돼지고기 (간장(대두), 굴소스(굴), 생면(밀))

알레르기 유발식품 대체식품

알레르기를 유발하는 식품은 비슷한 영양소를 지닌 식품으로 찾아 바꿔주세요!



우유 알레르기 대체 식품



두유



계란



생선



계란 알레르기 대체 식품



두부



콩나물



육류



콩 알레르기 대체 식품



감·미역



멸치



가금류



돼지고기 알레르기 대체 식품



쇠고기



흰 살 생선



밀 알레르기 대체 식품



감자



쌀



우유



식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 알레르기 유발식품 표시제를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하게 되었습니다.

◎ 식품 알레르기란 무엇일까요 ?

- 우리 몸의 면역 이상반응으로 특정 음식을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 됩니다.
- 일정기간이 지난 후 다시 똑같은 음식을 섭취할 때 이미 생산되어 있는 특이항체와 음식물내의 항원이 반응하여 알레르기 증상을 일으킵니다.

◎ 알레르기의 증상 - 각 기관별 증상은 ?

신체부위	심한 반응	중간 반응	가벼운 반응
호흡기	청백, 청색증	후두부종(목이 조여옴), 숨 가쁨, 천명(쌽쌽거림), 발작적 기침	코막힘, 맑은 콧물, 약한 기침, 재채기
소화기		혀의 부종, 구역, 구토, 복통, 설사	입과 귓속이 가려움, 입술부종, 이상한 맛이 느껴짐
피부			붉어짐, 가려움, 두드러기, 부종, 습진이 심해짐
심혈관계	저혈압, 의식상실	가슴 통증	
기타	금방 죽을 것 같은 느낌	어지러움, 발한	결막충혈

◎ 식품 알레르기의 치료 및 예방법은?

- 치료법은 원인 식품을 정확히 진단하여 피하는 것입니다. 흔히 생선 또는 돼지고기 등이 원인이 된다고 해서 모든 생선과 육류를 금하는 경우를 볼 수 있는데, 무분별하게 이들 식품을 금지함으로써 오히려 편식을 조장하고 영양공급의 불균형을 초래하는 경우가 있습니다.
- 따라서 전문의에 의한 정확한 원인 식품이 밝혀진 경우에만 해당 식품을 금지하고 그 식품이 포함되어 있는 가공식품등도 함께 금해야 합니다. 예를 들면 우유가 원인일 경우에는 우유가 들어 있는 요구르트, 과자, 식빵, 아이스크림 등도 함께 조심해야 합니다.

◎ 식품알레르기로 오해할 수 있는 증상 불내증이란?

식품 알레르기로 오인되는 것 중에 하나가 바로 식품 불내증입니다. 식품 알레르기와 식품 불내증의 증상 중 일부는 서로 비슷하지만 차이를 이해하는 것은 매우 중요합니다. 식품 불내증의 경우 특정 식품 섭취 시 소화가 어렵고 불편한 기분이지만 식품 알레르기의 증상으로 생명이 위협받을 수도 있습니다.

- 식품 불내증은 우리 몸이 섭취한 식품을 제대로 분해하지 못해 소화기에서 일어나는 반응입니다. 따라서 효소 결핍, 식품첨가물이나 식품에 자연적으로 존재하는 화학물질에 대한 과민반응 때문에 일어납니다. 그러한 식품의 경우 적은 양을 섭취하는 경우 문제가 나타나지 않기도 합니다.
- 식품 불내증의 대표적인 것으로 유당불내증 (lactose intolerance)이 있는데, 체내에 우유의 주요 당류인 유당을 분해하는 효소가 부족해서 발생합니다.