



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 식품 알레르기)

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 (<https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls>)

Q. 식품알레르기란?

- 일반인에게는 무해한 식품을 **특정인이** 섭취하였을 때 해당 식품에 대한 두드러기, 가려움 등 **과도한 면역반응이 일어나는 것**을 말합니다.

Q. 식품불내성이란?

- 식품에 대한 비면역반응으로 효소결핍이나 약물효과로 인해 나타나는 현상입니다.

Q. 식중독이란?

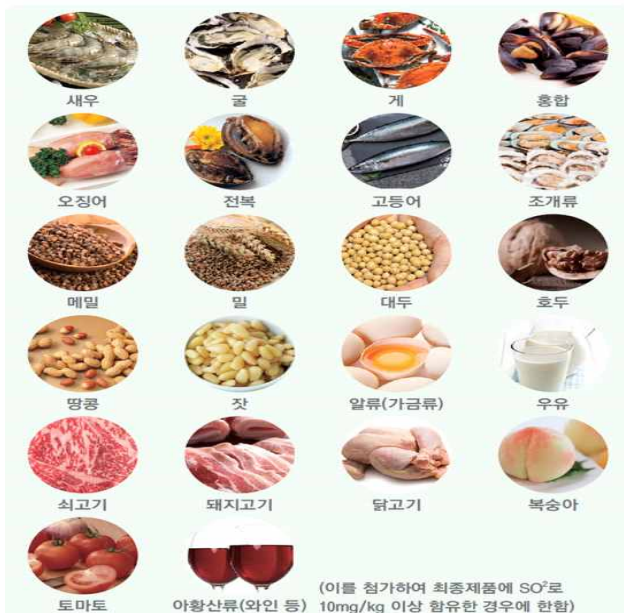
- 식품에 함유된 **독소**에 의한 **부작용**으로 식물성, 세균성, 부패성 식품등의 독소에 의한 체내 반응으로, 개인적인 특이성이 아닌 **음식을 섭취한 대부분의 사람에게 발생하는 현상**입니다.



우유를 먹으면 배가 아프고 설사를 하는데, 식품알레르기인가요?

아닙니다. 식품불내성의 일종인 유당불내증일 가능성이 큼니다. 식품불내성은 식품알레르기와는 달리 식품에 대한 비면역반응으로 효소 결핍 또는 약물반응으로 인해 나타나는 현상입니다. 즉, 유당불내증은 유당분해효소인 락타아제 결핍으로 인해 분해되지 못한 유당이 대장으로 이동하면서 대장 내 혐기성 미생물에 의해 발효되며 생성된 수소가스 및 이산화탄소에 의해 복통, 복부팽만, 설사 등의 증상이 야기되는 질환입니다. 따라서 정확한 진단을 위해 병원에 방문하셔서 진료받아 보시길 권장해 드립니다.

식품 알레르기 유발물질 표시대상 식품



※ 그 외 사람에게 따라 다양한 식품들이 원인이 될 수 있습니다.

<자료출처:식품의약품안전처>

학교급식에서의 식품알레르기

알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표시합니다.

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

식품알레르기의 증상은?

알레르기 반응의 위급도에 따른 분류

아래 증상의 분류에서 **심한 반응** 혹은 **중간 반응**을 보이는 경우 특히 주의를 기울여야 합니다.

신체부위	가벼운 반응	중간 반응	심한 반응
호흡기	코막힘, 맑은 콧물 약한 기침, 재채기	후두부종(목이 조여움) 숨가쁨 천명(쌔쌔거림), 발작적 기침	창백, 청색증
소화기	입과 귀속의 가려움 이상한 맛이 느껴짐 입술부종	혀의 부종, 구역질, 구토, 복통, 설사	-
피부	붉어짐, 가려움, 부종 두드러기, 습진이 심해짐	-	-
심혈관계	-	가슴통증	저혈압, 착란, 의식상실
기타	결막충혈	어지러움, 발한	급방 죽을 것 같은 느낌



학교식단에서는 알레르기 정보가 제공되고 있습니다.

식단표

결합
쇠고기미역국5.6.16.
귀포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초원정우침5.6.13
깍두기9, 토마토12.
우유2.

※식단표에서 알레르기표시 보는 법

▶ 예시 쇠고기미역국5.6.16.에는「⑤대두, ⑥밀, ⑩쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

- 식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.

나의 알레르기 음식 이렇게 확인해요!

나는 돼지고기 알레르기가 있어요!
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
"돼지고기 알레르기 표시번호 10번, 10번이 표기된 음식은 피해요!"

나는 토마토 알레르기가 있어요!
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
토마토12.
"토마토 알레르기 표시번호 12번, 12번이 표기된 음식은 피해요!"

※ 식품 알레르기가 있는 학생은 담임교사 또는 영양선생님에게 반드시 알려주시기 바라며, 가정에서도 식단표를 참고하여 챙겨주시기 바랍니다.