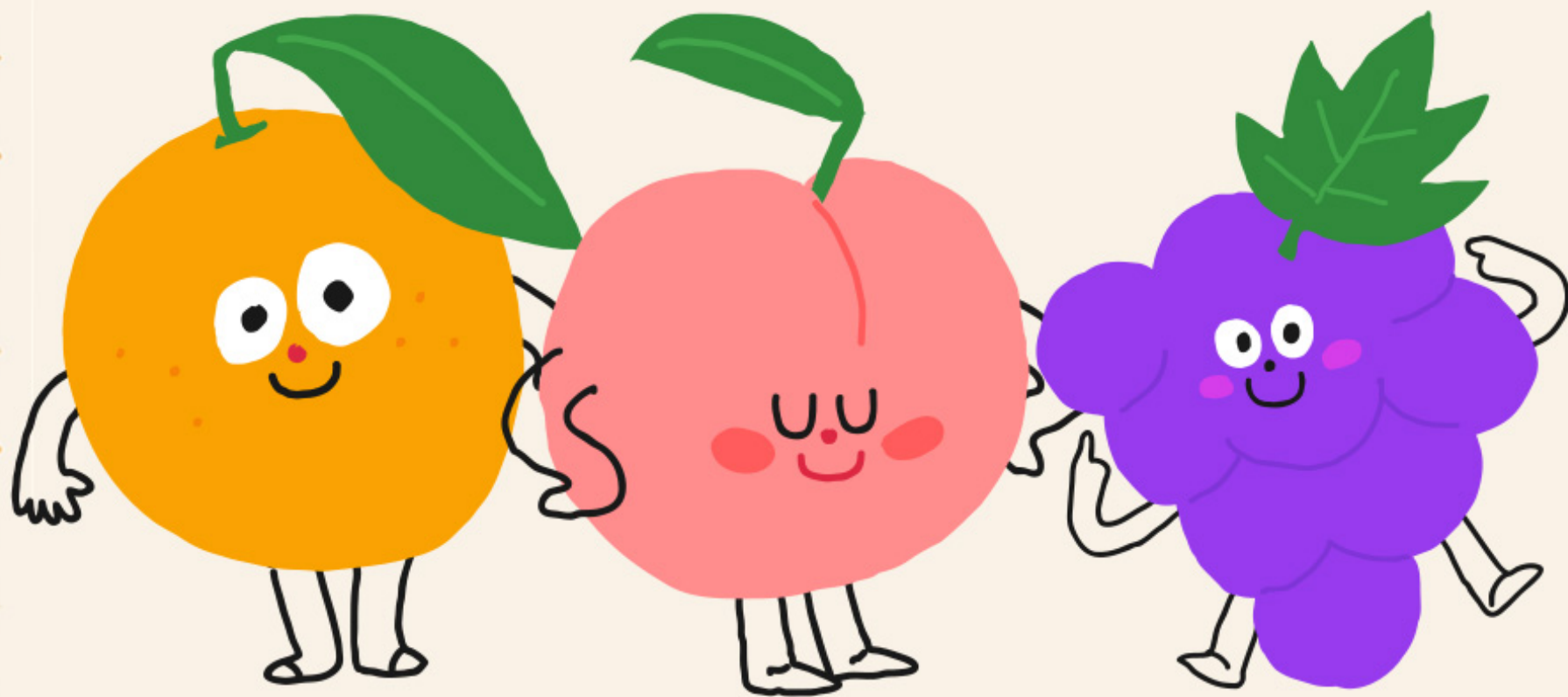




[식품알레르기 대처방안]

식품알레르기 알아보기!





식품 알레르기란 ?



특정 식품에 대해 우리 몸이 과도하게 일으키는 알레르기 반응
→ 식품 알레르기는 다양한 종류의 식품에서 발생할 수 있음.

★ 식품 알레르기 증상 ★

피부

두드러기, 홍반, 가려움증

위장관

구토, 설사, 복통

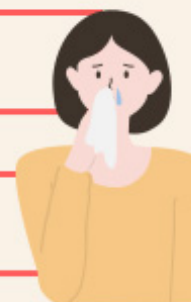
호흡기

기침, 재채기, 호흡곤란, 천식, 비염

전신 및 기타

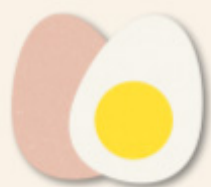
심혈관계, 신경계, 구강알레르기 증후군
의식저하, 전신 과민반응 쇼크*아나필락시스

*아나필락시스 : 급격히 발생하는 전신적 중증 알레르기 반응
→ 단시간 내에 호흡곤란, 기절, 저혈압, 쇼크 등 여러 증상이
발생할 수 있어 바로 처치하지 않으면 사망에 이를 수 있습니다.





식품 알레르기 유발식품 22종



난류(가금류)



우유



메밀



땅콩



대두



밀



잣



호두



게



새우



오징어



고등어



조개류
(굴, 전복, 홍합)



복숭아



토마토



닭고기



돼지고기



쇠고기



아황산류

*최종제품에 이산화황
10mg/kg 이상 함유





식품 알레르기 예방법



1. 자신이 어떤 식품에 민감한지 사전에 검사하기

→ 정확한 식품 알레르기에 대한 진단을 받지 않고 식품을 임의로 제한하는 것은 매우 위험한 행동입니다 😞

특히 영유아의 경우, 단기간의 영양부족에도 임상적 증상이 나타날 수 있기 때문에 반드시 정확한 의사의 진단 후 식품을 제한해주세요!

2. 알레르기 진단을 받은 식품은 섭취하지 않도록 주의하기

3. 알레르기 유발물질 표시사항 확인 후 제품 구입하기

4. 음식 주문 시 알레르기 유발물질이 들어가는지 확인하기

5. 식사일기 작성하기

→ 평소 식사일기를 작성하는 습관을 들이는 것이 좋습니다 😊

★ ★ 식사일기를 작성하면 알레르기 반응을 일으키는 식품을 찾아내고 섭취하는 양을 관찰하기에도 도움이 됩니다.





식품 알레르기 유발식품 확인?

알레르기 유발물질 표시 (원재료란에 표시)

·제품명 : 00팝 · 식품유형 : 과자(유처리 제품) · 제조원 : 000 · 판매원 : 00
· 유통기한 : 제품 별도 표시일까지 · 내용량 및 열량 : 35g (150kcal)
· 원재료명 : 현미(국산 54.32%), 감자분말(감자 :국산 19.01%), 해바라기유(수입산), 치즈갈릭시즈닝(정백당, 마늘혼합분말, 크림치즈파우더, 호수염, 기꼬만간장분말, 마늘분말), 정백당, 파슬리파우더, 함초소금 **· 대두, 밀, 우유 함유**
· 포장 : 폴리에틸렌 · 품목보고번호 : 000 · 보관방법 : 직사광선을 피해 보관하시고 개봉 후 가급적 빨리 드시기 바랍니다.

주의·환기표시 (별도 표시)

· 본 제품은 공정거래위원회 고시 소비자 분쟁해결 기준에 의거 교환 환불 또는 보상을 받으실 수 있습니다.
· 반품처 : 본사 및 영업소 또는 구입처
· 본 제품은 토마토, 호두를 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다.
· 부정·불량식품 신고는 국번없이 1399










식품 알레르기 대체식품 ?



알레르기 식품의 제한으로 부족해지기 쉬운 영양소들은 대체 식품을 통해 공급해주세요!

우유	두유, 계란, 생선	
콩	감·미역, 멸치, 가금류	
밀	감자, 쌀, 우유	
계란	두부, 콩나물, 육류	
돼지고기	쇠고기, 흰 살 생선	



Q :알레르기를 유발하는 식료품을 재료로 한 가공식품도 주의해야 할까?

A : 네! 알레르기가 있는 경우 해당 가공식품도 주의하여 섭취해야 합니다!

→ 계란 알레르기의 경우 과자·케이크 등, 우유 알레르기의 경우 유제품·과자류·빵류 등, 콩 알레르기의 경우 된장·두부·콩기름을 이용해 튀긴 음식 등 견과류 알레르기의 경우 초콜릿·과자 등 주의!





올바른 식품 알레르기 대처방안을 통해

건강한 식생활을 만들어요!

