

식품알레르기지만
고고루 먹을 수 없을까요?



+ 식품제한은 완벽하게
영양섭취는 충분하게 +



식품알레르기의 가장 근본적인 치료

정확한 진단으로
원인식품을
제한하는 것!

다른 식품에 소량이 들어있어도,
가공처리 되어있어도 모두 제한하는 것을 원칙으로 합니다.
예를 들어 우유를 제한하는 경우 치즈나 요구르트도 물론
과자같은 것도 제한합니다.

대체식품으로

+

영양부족 피하기!

+

대체식품은 같은 식품군내에서 선택해요!

우유



저지방원성 분유 / 칼슘강화두유 / 두유

곡류



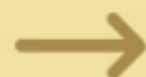
쌀 / 국수 / 옥수수 / 감자 / 고구마 / 빵

어육류



달걀 / 육류 / 생선 / 치즈 / 두부 / 달걀

채소군



무 / 오이 / 당근 / 상추 / 가지 / 버섯 / 미역

대체식품 선정함에 있어 주의할 점!

새우 등의 갑각류와 견과류는 나이가 들면서 새로 알레르기가 생기는 경우가 있기 때문에, 대체식품을 선정할 때는 알레르기 예방적 측면을 고려해야 합니다.



알레르기 상담받고 고민 해결해요



대표번호 1533-0360



홈페이지

gnatopyinfo.or.kr



블로그

blog.naver.com/gnatopy



센터 위치

성균관대학교
삼성창원병원 별관 2층

