

## 식품 알레르기란?

식품 알레르기란, 식품을 먹었을 때 나타나는 알레르기입니다.  
식품 알레르기가 없는 사람도 있고, 있는 사람도 있습니다.  
어떤 식품은 알레르기가 없는 사람이 먹으면 안전하지만,  
알레르기가 있는 사람이 먹으면 몸이 알레르기 반응을 일으켜서 위험합니다.  
식품 알레르기는 사람마다 다르고, 나타나는 반응도 다릅니다.

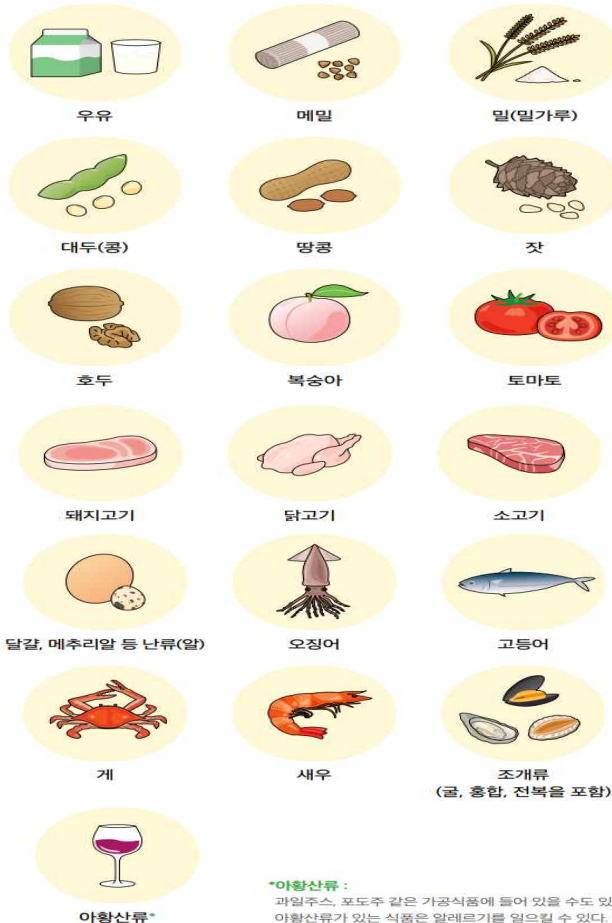
## 알레르기를 일으키는 식품

알레르기를 일으키는 식품을 '알레르기 유발 식품'이라고 합니다.  
알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 음식에 들어있으면  
제품의 포장지나 식당 메뉴판에 쓰여 있습니다.  
다음 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품이므로 먹을 때 조심합니다.

## 식품알레르기 표시

식단표	[알레르기 표시 식품]
잡쌀밥	1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩
조랭이떡국 (5.6.13.)	5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우
돼지갈비엿장조림 (5.6.10.13.16.)	10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토
시금치무침(5.6.)	13.아황산류 14.호두 15.닭고기
배추김치 (9.13.17.18.)	16.쇠고기 17.오징어
오렌지	18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
	19.잣

\* 알레르기를 일으키는 식품에 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표기됩니다.



\*아황산류 : 과일주스, 포도주 같은 가공식품에 들어 있을 수도 있다. 아황산류가 있는 식품은 알레르기를 일으킬 수 있다.

## 식품알레르기 유발식품의 대체식품은?

유발식품	대체식품
생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
달걀	두부, 콩나물
밀	감자, 쌀
콩	김, 미역, 멸치
돼지고기	쇠고기, 흰 살 생선
우유	두유

## 식품 알레르기의 증상

알레르기가 있는 식품을 먹으면 몸에서 이런 일이 생깁니다.



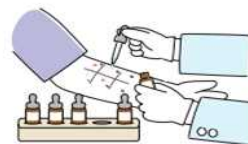
기침, 재채기가 나요.  
숨쉬기가 어려워요.

심장이 빨리 뛰어요.  
혈압이 낮아져서  
머리가 어지러워요.

몸에 두드러기,  
빨간 점이 나고  
몸이 가려워요.

## 식품 알레르기 예방 방법

알레르기가 심하면 몸이 많이 아플 수 있습니다.  
내가 어떤 식품에 알레르기가 있는지 미리 알아보고 예방합니다.



병원에서 알레르기 검사를  
미리 받습니다.  
어떤 알레르기가 있는지  
알 수 있습니다.



식품의 포장지, 식당 메뉴판 등에서  
나에게 알레르기를 일으키는  
재료가 음식에 들어있는지  
확인합니다.



알레르기가 있는 식품은  
먹지 않습니다.  
식당에서 음식을 시킬 때  
알레르기가 있는 재료는  
빼달라고 말합니다.



숨쉬기가 어렵거나  
몸이 가려운 것처럼,  
알레르기 증상이 나타나면  
바로 병원에 가서 치료를 받습니다.

<자료출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원>