



식품 알레르기란 무엇일까요?

특정개인에게 나타나는 우리 몸의 면역이상반응으로 특정음식물을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민상태가 되는 것을 알레르기 반응이라고 합니다.



알레르기의 증상은?

피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란등), 순환계(아나필락시스쇼크) 이상 등



1. 호흡기 알레르기
(천식/알레르기비염)



2. 눈 알레르기
(알레르기 결막염)



3. 피부 알레르기
(염·유아습진/
아토피피부염/두드러기)



4. 식품 알레르기
(구토, 설사/두드러기)



알레르기와 식중독의 차이점은?

식중독은 독소 또는 식중독 원인 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생 상태가 불량할 때 발생하는 것이고, 알레르기는 식품의 위생 상태와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것입니다.



식품알레르기 관리방법

- ▶ 원인식품이 무엇인지 정확히 진단한다.
- ▶ 원인식품에 함유된 영양소는 대체식품을 이용하여 영양소를 섭취한다.
- ▶ 알레르기를 일으킨 식품은 일정 기간 섭취를 피한 후 다시 섭취를 시도해 본다.
- ▶ 원재료 표시란에서 원재료 및 함량 표시를 확인한다.
예) 치즈(원재료:우유), 간장(원재료:대두, 밀), 마요네즈(원재료:달걀)



알레르기 유발식품과 대체식품

알레르기식품		주의해야 할 식품	대체식품
우유		요구르트, 초콜릿, 치즈, 분유, 아이스크림	두유, 멸치
달걀		어묵, 마요네즈, 케이크, 메추리알	쇠고기, 닭고기
땅콩		잼류	아몬드, 잣, 깨
밀, 메밀		빵, 과자, 국수	쌀가루로 만든 음식
대두		두유, 두부, 콩기름, 된장, 간장	쇠고기, 치즈, 돼지고기

알레르기식품		주의해야 할 식품	대체식품
고등어		등푸른생선	흰살생선
게, 새우		게맛살	닭가슴살, 두부
돼지고기		햄, 소시지, 돈까스	해조류, 생선류
복숭아		잼류	사과, 배, 바나나
토마토		주스류	배추, 무, 오이