



4월 영양 소식

군산동고등학교 2022

날짜(2022. 4. 1)

영양상담실

☎(063)450-1160

제 목

식품 알레르기 유발식품



식품알레르기(Food Allergy)

1. 식품알레르기란?

● 식품알레르기[Food Allergy]

식품알레르기는 일반적으로 무해한 식품을 섭취했을 때 극도로 민감한 반응을 나타내는 알레르기를 뜻한다. 다른 사람들이 문제없이 먹는 음식 일지라도 알레르기가 있는 사람이 섭취하면 체내에서 염증을 유발하는 물질이 분비되고, 이로 인해 알레르기 증상이 나타난다.

① 식품알레르기의 두 가지 종류

㉠ IgE 매개성 알레르기

IgE는 우리 몸에 있는 항체의 종류로, 특히 알레르기가 있는 사람의 몸에 다량 분포한다. 대부분의 식품 알레르기는 IgE분자를 매개로 발생한다. 알레르기가 있는 학생이 알레르기 유발물질 (알레르겐)을 섭취하면 체내에서 IgE를 생산한다. 이렇게 생산된 IgE는 여러(비만세포, 호염구) 세포들과 결합하여 염증 유발 물질을 분비하게 된다. 이 염증물질로 인하여 가벼운 발진부터 호흡곤란, 심하면 아나필락시스(anaphylaxis) 반응까지 나타나 생명이 위험해 질 수 있다.

㉡ 비IgE 매개성 식품 알레르기 (식품 단백질 유발성 장염 증후군)

IgE 항체와 관여 없이 증상이 유발되는 식품 단백질 유발성 장염 증후군이 있다.



이런 식품 단백질 유발성 장염 증후군의 경우, 문제 식품을 섭취한 학생은 곧 구토 증세를 보이며, 기운이 없고 얼굴이 창백해지며 설사 증상이 나타나기도 한다. 보통 문제 음식을 섭취한 지 두 시간 정도 후에 증상이 발생하는 편이며, 우유나 대두에 의해 많이 발생한다.

예시

| 구분 | 우유 알레르기 (IgE 매개성) | 유당불내증 (식품 단백질 유발성 장염 증후군) |
|-------|--|--|
| 대표 증상 | <ul style="list-style-type: none"> 가려움증, 발진 습진 두드러기 입술, 구강, 혀, 얼굴, 목구멍 팽창 복부통증 또는 경련 복부팽만감 설사 구토 천명 | <ul style="list-style-type: none"> 복부팽만감 복부통증 또는 경련 구역질 설사 |

② 식품알레르기의 증상

알레르기 증상의 강도는 섭취 식품의 양보다는 각 식품의 특성과 섭취한 사람의 민감성에 달려있다.



◎ 발진 : 식품 알레르기에서 가장 흔하게 나타나는 발진의 증상은 두드러기이다.

두드러기는 해당 식품 섭취 직후 입 주변에 생기며, 빠르게 몸 전체로 퍼져나가기도 한다.

◎ 구토, 위경련, 설사 : 식중독과 유사한 증상이지만 알레르기는 열이 나지 않고, 증세도 금세 사라진다.

같은 음식을 먹은 사람들이 괜찮은데 혼자만 증상이 나타날 경우 알레르기 증상일 확률이 높다.

◎ 부종 : 이는 심각한 알레르기 반응에 속하며, 문제 음식을 먹고 난 후 눈꺼풀과 입술이 갑자기 부풀어 올라 얼굴을 알아보기 힘든 지경에 이르는 경우도 있다. 숨 쉬는 것에 이상이 없다면 지나치게 걱정 할 필요는 없다.

◎ 호흡곤란 : 이 증상은 문제 식품을 섭취한 직후 발생하며, 대부분 발진과 함께 일어난다.

즉시 가까운 의료기관으로 이송해야 한다.



- ◎ **아나필락시스** : 알레르기 쇼크라고도 한다. 상태가 심각하면 목숨을 잃을 수 있다.
증상은 위에 열거한 모든 증상이 동시에 나타나며 심한 경우
사망에 이를 수 있다. 이 경우도 즉시 의료기관으로 이송해야 한다.



③ 식품알레르기의 진단 및 치료

현재로서는 식품 알레르기를 완전히 치료할 수 있는 방법이 없어 문제가 되는 식품을 피하고, 실수로 먹었을 경우 미리 대비하는 노력이 필요하다.

예를 들어 땅콩버터를 먹었는데 눈 주변과 입술이 부풀어 올랐을 경우는 땅콩 알레르기가 있는 것을 확인하기 쉽다. 반면 볶음국수를 먹고 알레르기가 생겼다면, 국수 안에 들어있는 새우나 오징어 때문인지 또는 함께 볶아진 달걀 고명인지 원인을 확인하기 쉽지 않다. 땅콩버터와 같이 몸에 증상이 일어나고 단일 식품인 경우 그 식품은 제거하고 섭취해야 하며, 볶음국수와 같은 여러 재료들이 섞인 음식을 먹었을 경우에는 해당 음식이나 겉포장 상자를 병원에 가져가는 것이 좋다. 또 정확한 문제 식품을 판별하기 위해 식품유발시험을 실시해 어떤 식품이 내 몸에 알레르기 반응을 일으키는지 진단 해 보는 방법도 있다.



2. 학교 안 식품 알레르기

학교에서는 2013년부터 급식에서 사용되는 총 19개 식재료의 알레르기 유발식품 표시제를 시행중이다. 이는 주재료로 사용되는 식재료 뿐 아니라 장류, 소스류에 포함되어있는 식재료도 모두 포함하고 있기 때문에 식단표에 나오는 알레르기 표시 숫자만 잘 읽어도 학교에서 일어날 수 있는 알레르기 사고를 예방할 수 있다.

★ 알레르기 유발식품 표시 종류 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류: 갈변, 산화방지, 유해미생물의 생육 억제를 목적으로 사용되는 첨가물로 주로 과일주스, 건조과실, 식초, 장류 등에 사용되고 있다. 천식 질환자나 아황산염에 민감한 사람은 피하는 것이 좋다.

■ 학교급식 식단에서 알레르기 표시 읽는 방법

| __월 __일 __요일 점심식단 | 식단에 포함된 알레르기 유발 식재료 | |
|------------------------|--------------------------|--|
| 강낭콩밥 5. | 강낭콩 | 5. 대두 |
| 바지락미역국 5.6.13.18 | 바지락, 국간장 | 5.대두,6.밀,13.아황산류(국간장) 18.조개류(바지락) |
| 등갈비구이 5.6.10.12.13. | 등갈비, 양조간장, 포도주, 토마토케첩 | 5.대두,6.밀(양조간장) 10. 돼지고기(등갈비) 12. 토마토(토마토케첩) 13.아황산류(양조간장/포도주/토마토케첩) |
| 애너타리버섯무침 | 애너타리버섯, 소금, 참기름 | 없음 |
| 배추김치 13. | 배추, 고춧가루, 소금, 액젓 | 13.아황산류(액젓) |

- [출처] : 1. 학교급식 알레르기 유발식품 표시제 운영매뉴얼(2012) / 교육부
2. 식품의약품안전처 식품안전정보 포털
3. 병원에서 알려주지 않는 우리아이 알레르기(2012) / 삼호미디어
4. 식품알레르기 교육 참고자료(2016) / 교육부

2022년 4월 1일

군산동고등학교장 (직인생략)