

◆식품알레르기, 미리 알고 예방하자!

식품알레르기는 왜 일어나나요?

▷ 식품 내의 일부 단백질이 알레르기 반응 관여

- 식품알레르기는 식품에 있는 일부 단백질에 반응해서 일어납니다. 식품 속의 단백질은 대부분 조리과정이나 소화과정에서 분해되는데, 분해되지 않고 체내로 흡수되는 일부 단백질이 알레르기를 일으킵니다.

▷ 식품알레르기의 진단

- 특정식품 섭취 후 증상이 나타나는지 등의 병력과 전문의의 진찰과 함께 피부반응검사, 특이항체 혈액검사, 식품제거 및 유발시험 등의 검사를 종합하여 진단합니다.

▷ 가공식품도 꼼꼼하게 살펴야

- 대부분의 식품알레르기 환자는 식품을 가공하여도 알레르기 반응을 일으킵니다. 예를 들어 우유알레르기인 학생은 우유를 가공한 요거트, 치즈, 우유가 들어간 빵, 우유가 들어간 스프 등 우유가 들어간 가공품에 모두 알레르기를 일으킵니다. (간혹, 생우유에는 반응하는데 우유가 들어간 다른 가공식품에 반응을 하지 않을 때가 있습니다. 이는 식품의 가공 중에 단백질이 변하여 '면역글로불린 E'가 반응을 하지 않는 경우입니다.)

◆식품알레르기를 유발하는 식품들

▷ 계란알레르기 : 계란은 영양적인 측면에서는 다른 식품으로 대체하는 것이 쉽습니다. 하지만 계란이 들어가 있는 과자나 케이크 등 기호식품이 많기 때문에 세심한 주의가 필요합니다. 계란알레르기는 주로 흰자가 문제를 일으킴으로 알레르기가 있어도 노른자는 먹을 수 있는 경우도 있습니다.



▷ 우유알레르기 : 우유 제한 시 칼슘 섭취 부족이 문제가 될 수 있습니다. 칼슘 음료(두유 등)나, 칼슘을 많이 포함한 식품의 종류와 칼슘함량 등을 구체적으로 알아두는 것이 좋습니다. 멸치, 두부, 해조류에 비교적 칼슘이 많지만 식물성 식품에 있는 칼슘은 흡수율이 떨어지기 때문에 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우에는 칼슘제를 별도로 섭취해야 합니다.



(출처: 식품알레르기 대담형 -보건복지부, 질병관리본부-)

▷ 밀가루알레르기 : 밀가루는 빵이나 면 등의 원재료이지만, 쌀이 주식인 우리나라에서 영양적 측면의 문제가 발생되는 경우는 많지 않습니다. 그러나 많은 가공품에 밀가루가 들어있기 때문에 가공품의 원료를 꼼꼼히 확인해야 합니다.



▷ 대두알레르기 : 대두를 이용한 제품이 많기 때문에 대두를 제한할 때는 고려해야 할 점이 많습니다. 정제된 기름에는 단백질은 거의 포함되지 않으므로 중증의 대두 알레르기가 아니라면 제한할 필요는 없습니다. 간장이나 된장 등의 조미료도 항원성이 매우 낮아진 상태이기 때문에 먹을 수 있는 경우가 많습니다. (반드시 상담 후 섭취)



▷ 생선알레르기 : 이런 경우 비타민 D를 많이 포함하는 식품(말린 표고버섯, 목이버섯 등)을 이용하면 됩니다. 갑각류, 연체류, 패류는 각각 생선과는 다른 항원이라는 것도 알아두세요.



▷ 고기알레르기 : 육류를 제한할 경우 반드시 정확한 진단에 근거해야 합니다. 고기를 전부 제한하는 경우에는 철(고기 속에 함유된 철분)흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있습니다. 철분이 많은 해조류나 생선류로 대체하도록 하고 식품섭취가 충분치 않을 경우에는 철분제 보충을 고려합니다. (철분은 과다 섭취도 문제가 되니 상담 필요)

▷ 땅콩알레르기 : 땅콩의 경우 매우 소량에도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 세심한 주의가 필요합니다. 특히 급식에서 부재료로 사용되거나 초콜릿 등의 과자류에 들어 있는 것을 모르고 먹는 일이 없도록 주의해야 합니다. 또한 다른 견과류와의 교차반응에 대한 보고가 있으므로 땅콩알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해야 합니다.



▷ 메밀알레르기 : 메밀은 간혹 밀로 표기되어 공급되는 경우가 있으며, 혼하지는 않지만 위험한 사고가 많이 나는 식품이므로 주의를 해야 합니다. 예를 들어 메밀 국수를 삶은 물에 우동을 삶는 것을 피해야 합니다.



▷ 과일, 야채알레르기 : 먹을 수 있는 다른 과일이나 야채로 필요한 비타민, 미네랄 등으로 미량 원소, 식이섬유 등을 섭취할 수 있도록 합니다. 과일이나 야채는 가열에 따라 항원성이 사라지는 경우가 많으므로, 생야채나 생과일에만 반응하는지를 확인합니다.

