

1. 면역과 알레르기

식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과, 피부 (두드러기), 소화기 (구토·설사), 호흡기 (기침·호흡곤란), 순환계 (아나필락시스쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.



▲ 꽃가루를 마시고 코를 훌쩍거리는 어린이



▲ 우유를 먹고 눈,코,입이 부은 어린이



▲ 면지를 마시고 심하게 재채기를 하는 어린이



▲ 색소가 있는 과자를 먹고 두드러기가 일어나는 어린이

2. 식품 알레르기 진단과 관리



① 간식을 먹고 두드러기가 났는데, 어떤 음식이 문제인지 모르겠어요.



② 알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 정확하게 진찰을 받고 검사를 해야 해요.

3. 식품 알레르기 증상

식품 알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 나타날 수 있어요.



▲ 구토를 해요



▲ 심한 기침을 해요



▲ 두드러기가 생겨요



▲ 피부가 갑자기 간지러워요

4. 알레르기 원인 식품 피하기

▼ 알레르기를 유발하는 동·식물성 식품의 종류

식품류	종류
동물성	육류
	돼지고기, 닭고기, 쇠고기
	생선류
	고등어, 쥐치, 대구, 갈치, 꽂치, 정어리, 멸치, 황새치, 가자미, 연어, 홍어, 참치
	해산물류
	게, 새우, 오징어, 가리비, 문어, 전복
식물성	유제품
	치즈, 요구르트, 아이스크림, 버터
	계란
	번데기
	과일류
	복숭아, 사과, 수박, 딸기, 멜론, 바나나, 포도, 감, 자두, 무화과
식물성	곡류
	메밀, 밀, 옥수수, 참깨
	채소류
	토마토, 양파, 콩, 무, 시금치, 흰 양배추, 오이, 상추, 호박, 토란
식물성	견과류
	땅콩, 잣, 호두, 은행
식물성	기타
	초콜릿, 인삼

5. 대체 식품

평소 식품알레르기가 있다면 대체 식품을 알고 관리하는 것이 필요합니다.

식 품	대체식품	식 품	대체식품
 계란	콩나물, 두부	 돼지고기	쇠고기, 흰살생선
 우유	두유	 콩	미역, 멸치
 생선	계란, 두부	 쌀	쌀, 감자

6. 학교급식에서 표기되는 18가지 알레르기

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