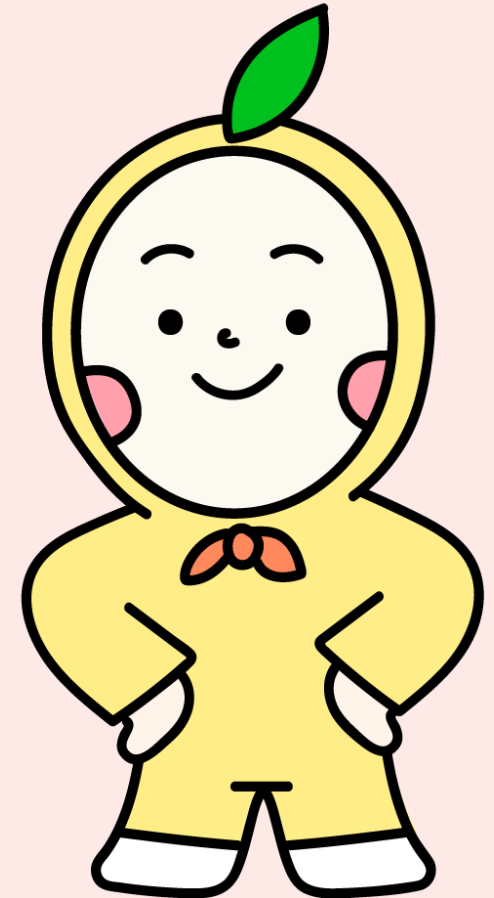




식품 알레르기



들어가기



다음 상황을 보고 이야기 해봅시다

- 편의점에서 친구들이랑 우유를 마시고 나서 집에 갔는데 설사하고 배 아프고, 몸에 발진이 일어났다. 친구들에게 전화를 해보니 나만 빼고 다들 괜찮다고 했다.

나에게 무슨 일이 일어난 것일까요?
함께 생각해봅시다!



알아보기



식품 알레르기란?

- 식품에 대한 과잉 **면역반응**으로써
면역관련 세포들과 이곳에서 분비되는 화학물질에
의해서 발생하는 현상입니다.

* 식품이나 식품첨가물을 섭취한 뒤에 나타나는 유해 반응 중
면역학적 기전에 의한 경우에 해당합니다.



그림으로 알아보는 면역반응

정상적인 면역반응



면역반응

자연치유

면역
체계

면역무반응

무반응

그림으로 알아보는 면역반응

알레르기(과민 면역반응)



특정식품



먼지



꽃가루



면역반응

식품 알레르기,
아토피 피부염,
천식, 설사 등

알레르기 중에서도 우유나 달걀, 새우, 복숭아 등 특정식품을 먹었을 때 엉뚱하게 병원균이 몸 속으로 들어왔다고 착각해서 우리 몸이 민감하게 반응해서 몸을 아프게 할 수 있습니다.

알레르기의 원인

- **가족력, 유전적인 요인**
- **약이나 각종 식품첨가물로 인해 면역기능이 약화되었을 때**
- **단조로운 식사로 골고루 음식을 섭취하지 못하는 영양결핍 상태일 때**
- **이유식을 지나치게 빨리 시작한 경우**

식품알레르기 처음 발생 시기와 자연 소실되는 시기

| 식품 | 주로 시작되는 시기 | 자연 소실되는 시기 |
|---------------|-----------------|----------------|
| 계란 흰자 | 6~24개월 | 7세(75%가 자연 소실) |
| 우유 | 6~12개월 | 5세(76%가 자연 소실) |
| 땅콩 | 6~24개월 | 계속 지속 |
| 견과류 | 1~7세 | 계속 지속 |
| 참깨 | 6~36개월 | 계속 지속 |
| 생선 | 초등학교 후반이나 성인기 | 계속 지속 |
| 조개류 | 60% 정도가 성인기에 시작 | 계속 지속 |
| 밀 | 6~24개월 | 5세 |
| 대두 | 6~24개월 | 2세 |
| 키위 | 전 연령 | 알려져 있지 않음 |
| 사과, 당근, 복숭아 등 | 초등학교 후반이나 성인기 | 알려져 있지 않음 |

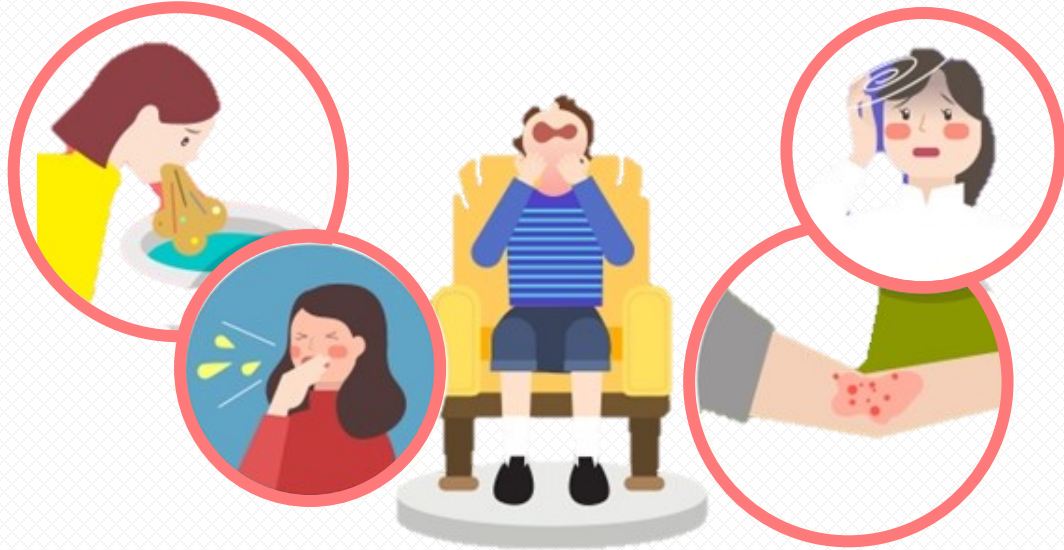
새로운
알레르기가
생길 수
있어요!

알레르기 진단 방법은?



- 병력 조사 및 식품 일기
- 혈청검사(총 IgE 검사, 항원 특이 IgE 혈청 검사)
- 알레르기 피부 시험
- 식품 제거 및 식품 유발 시험

식품 알레르기의 증상



- 두드러기, 홍반, 가려움증, 기침, 재채기, 호흡곤란, 복통, 구토, 빠른 맥, 혈압저하, 의식저하 증상 등이 나타나며 심한 경우, **전신 과민 반응 쇼크(아나필락시스)**로 목숨을 잃을 수도 있음.

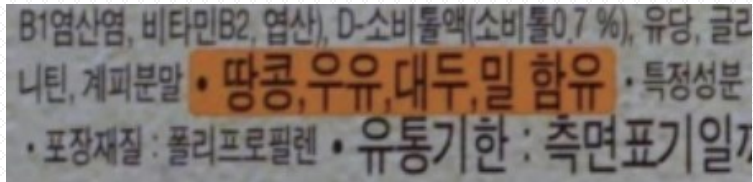
식품 알레르기의 식사지침

- ☑ **본인의 알레르기 유발하는 식품의 섭취를 피합니다.**
 - 식당에서 음식을 주문할 때는 본인이 해당하는 매장 내 메뉴판, 홈페이지, 영수증을 통해 알레르기 정보를 확인한 후에 제거를 요청해주세요.



식품 알레르기의 식사지침

- ☑ 식사 전, 후에는 손을 깨끗이 씻어 주세요.
- ☑ 제품 구입시 알레르기 유발 식품 표시사항을 확인하세요.



- ☑ 만일 알레르기 원인 식품을 먹고 급성 증상이 발생 했을 경우 병원에서 약물 치료를 받아야 합니다.

식품 알레르기의 식사지침

대체 식품



제거식



제거식 예시 : 견과류를 넣기 전에 넣어놓은 멸치볶음,
달걀을 넣기 전에 넣어놓은 볶음국

아나필락시스 응급 대처



아나필락시스 쇼크가 발생했다면?

119에 즉시 신고

↓
응급상황 발생 장소로 이동
(개별 처방된 응급약물이 있는 경우 준비)

↓
호흡곤란, 청색증, 의식소실이 있는 경우
: 즉시 **자가주사용 에피네프린 주사**

↓
119 구급요원이 도착하면
경과를 설명하고 보호자에게 연락

생각 정리하기



함께 실천해보기

계란, 토마토, 우유 식품 알레르기를 가진 친구가 있습니다.

다음의 주간 식단표를 보고 친구가 먹지 않아야 할 음식에 표시해주세요.

| 10월 18일 (월) | 10월 19일 (화) | 10월 20일 (수) | 10월 21일 (목) | 10월 22일 (금) |
|---|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 대구살무국(3,13) • 연근조림(5,6,13) • 사과미나리무침(5,6,13) • 수제소시지야채볶음(2,5,6,10,12,13,15,16) • 배추김치(9,13) • 우유(2) | <ul style="list-style-type: none"> • 혼합곡밥(5) • 계란파국(1,13) • 돼지고기산적(5,6,10,13) • 도토리묵무침(5,6,13) • 콩나물 무침(5,6) • 배추김치(9,13) • 우유(2) | <ul style="list-style-type: none"> • 김치볶음밥(5,6,9,10,13) • 아욱된장국(5,6,9,13) • 꼬들단무지(13) • 한라봉주스(5,13) • 치킨스낵랩(1,2,5,6,13,15,18) • 거봉 | <ul style="list-style-type: none"> • 찹쌀미밥 • 얼갈이배추된장국(5,6,13) • 브로콜리두부무침(5) • 소고기찜스테이크(2,5,6,12,13,16,18) • 배추김치(9,13) • 우유(2) • 멜론 | <ul style="list-style-type: none"> • 찹보리밥 • 쇠고기미역국(5,6,13,16) • 양배추참깨소스무침(1,5,13) • 돼지고기커틀렛&소스(1,2,5,6,10,12,13) • 배추김치(9,13) • 우유(2) • 레몬케이크(1,2,5,6,13,16) |

학교 영양상담으로

식품 알레르기

극복해요



교육부 17개 시·도교육청