



## 전북인공지능 고등학교

☎ 063-562-9703  
FAX 063-563-4440

## 5월 학생 식생활 및 위생교육

식생활교육관  
063-563-2457

### 식품 알레르기 알아보기

#### 식품알레르기란?

✓ 특정 식품에 대해 우리 몸이 과도하게 일으키는 알레르기 반응으로 대부분 가려움, 두드러기 같은 약한 알레르기 반응을 보이지만 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응(아나필락시스)이 나타날 수도 있습니다.

✓ 보통은 성인이 되면서 알레르기는 자연치유 되기도 하지만, 때에 따라서는 평생 특정 식품 알레르기를 가지고 살기도 하므로 관리가 필요합니다.

★ 식품 알레르기 증상 ★

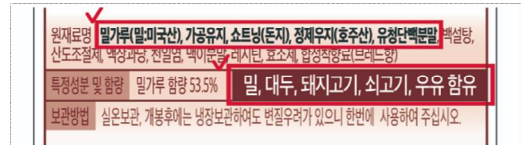
피부	두드러기, 홍반, 가려움증
위장관	구토, 설사, 복통
호흡기	기침, 재채기, 호흡곤란, 천식, 비염
전신 및 기타	심혈관계, 신경계, 구강알레르기 증후군 의식저하, 전신 과민반응 쇼크 *아나필락시스

\*아나필락시스 : 급격히 발생하는 전신적 중증 알레르기 반응  
→ 단시간 내에 호흡곤란, 기침, 저혈압, 쇼크 등 여러 증상이 발생할 수 있어 바로 처치하지 않으면 사망에 이를 수 있습니다.

#### 식품알레르기 유발 식품

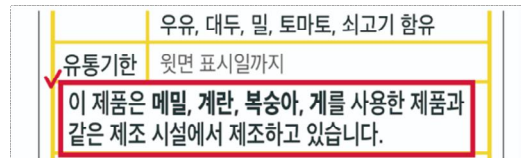


#### 알레르기 유발식품 표시 확인방법



해당 제품이 재료로 쓰인 경우  
함유된 양과 관계없이 **원재료 명 제품 포장지에 표시!**

★ 바탕색과 구분되는 별도의 알레르기 표시란 필수 ★



같은 제조 과정을 통해 생산해  
불가피하게 **혼입 가능성이 있는 때도 주의사항 문구 표시**

#### 알레르기 유발식품 대체식품

알레르기를 유발하는 식품은 비슷한 영양소를 지닌 식품으로 대체하여 섭취합니다.

<p><b>우유알레르기 대체 식품</b></p> <p>두유, 계란, 생선 등으로 대체하며, 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려합니다.</p>	<p><b>계란알레르기 대체 식품</b></p>
<p><b>콩 알레르기 대체 식품</b></p> <p>✓콩을 이용한 제품이 많기 때문에 주의가 필요합니다.(두부, 유부, 된장, 콩나물, 튀긴과자 등) ✓가금류 및 참치, 치즈, 멸치 등으로 대체합니다.</p>	<p><b>돼지고기알레르기 대체 식품</b></p> <p>✓고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있습니다. 철분이 많은 해조류, 생선류, 쇠고기 등으로 대체합니다.</p>

#### 밀 알레르기 대체 식품



✓곡류, 면류, 제과·제빵류, 가공식품, 튀김음식, 소스류 등 다양한 제품이 많기 때문에 주의가 필요하며 감자, 쌀, 우유 등으로 대체합니다.

출처 : 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터