

# 식품 알레르기 바로 알기

문의 : 629-7873  
http://ccfsm.foodnara.go.kr/busannamdong/

부산 남동구 센터 소식란 ♥

## 식품알레르기란?

달걀이나 우유, 땅콩, 메밀과 같은 식품에 신체가 민감한 반응을 보이는 것으로 먹지 않고도 몸에 묻거나 공기중의 성분을 흡입 하는 등 매우 소량에도 증상이 나타날 수 있어요.



## 4월의 채소는 시금치예요

매주 목요일 채소 편식개선을 위해 식단에 반영 됩니다.



4월부터는 어린이대상 위생안전영양 방문교육 이 진행됩니다.

위생·안전 주제 : 손을 깨끗이 씻어요  
영양 주제 : 식사 예절을 지켜요

4월	메뉴
2일 (목)	시금치죽
9일 (목)	시금치된장국
16일 (목)	시금치나물
23일 (목)	시금치 데리야끼볶음밥
30일 (목)	시금치스무디

## 식품알레르기 관리 원칙

식품알레르기는 원인식품 제한이 가장 근본적인 치료방법 이예요.

식품알레르기

1 원인식품을 철저히 제한

2 증상별 관리 목표를 다르게 정함

3 식품 제한에서 얻을 수 있는 영양적 문제를 해결

4 다양한 대체 식품을 제시

5 예방적 차원에서 식품을 제시

6 식품제한에 따른 아이의 심리적인 스트레스를 이해

진단

치료 및 관리

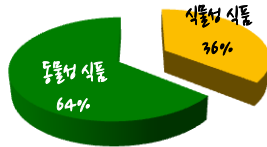
✓식품알레르기는 대부분 몇 개월에서 몇 년간 원인식품을 제한하여야 하므로 장기간 관리가 필요해요.

✓소아의 영양 관리에 있어 주의할 점은 성장이 충분히 이루어 지도록 관리를 해야 해요.

## 연령별로 주의해야 할 주요 알레르기 식품

영아기 (만 0~24개월)	달걀, 우유, 땅콩, 대두, 밀
유아기 (25개월~5세)	달걀, 우유, 땅콩, 대두, 견과류, 밀
아동기(만6세~11세 : 초등학생)	갑각류, 생선, 땅콩, 견과류, 달걀, 우유, 밀
청소년기(만 12~17세 : 중고생)	갑각류, 생선, 땅콩, 견과류, 달걀, 우유, 밀

어린이에게 알레르기를 유발하는 식품의 동·식물성 비율



## 가공 식품의 원료 표시 읽기

식품의약품안전처의 식품표시기준에 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 곡물, 계, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토 등 12가지 식품에 대해서는 원료 표시를 하도록 되어있어요.



## 주요 식품별 관리 지침



달걀

✓과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의  
✓흰 살 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체



우유

✓식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음  
✓충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려  
✓멸치, 두부, 해조류로 대체



밀가루

✓많은 가공품에 밀가루가 들어 있으므로 가공품의 원료를 확인  
✓보리, 쌀,オート밀, 옥수수, 당면, 찰떡 등으로 대체



해산물

✓육류, 두부, 달걀 등으로 대체  
✓생선 등 해산물을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있음 (비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯으로 대체)



육류

✓고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음  
✓철분 보충제를 고려할 경우 전문가와 상담  
✓철분이 많은 해조류·생선류로 대체



과일·채소

✓먹을 수 있는 다른 과일이나 야채로 필요한 비타민, 미네랄 등으로 미량원소, 식이 섬유 등을 섭취 할 수 있도록 함



콩

✓콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자)  
✓참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체



땅콩

✓소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요  
✓땅콩 알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해 볼 것  
✓견과류 이외의 식물성 기름으로 대체



메밀

✓흔하지는 않지만 위험한 사고가 많이 나는 식품  
✓메밀국수를 삶은 물에 우동을 삶는 것을 피하고, 혼입에 주의

