

■ 식품 알레르기

1. 식품 알레르기란 무엇인가?

특정 개인에게 나타나는 우리 몸의 면역 이상반응으로,
특정 음식을 병원체와 같이 인식하는 것입니다.

2. 식품 알레르기 증상



피부의 두드러기가 가장 흔한 증상이며, 호흡기(천식), 소화기(복통, 설사, 혈변), 순환기(후두의 부종, 기침, 호흡곤란, 쇼크), 비뇨기(혈뇨), 운동기(관절염), 신경계(두통, 다한), 눈(알레르기성 결막염) 등의 증상을 동반하기도 합니다.

3. 식품 알레르기의 반응시간

식품 알레기는 매우 소량에도 반응을 보일 수 있기 때문에 먹지 않고 몸에 묻거나 공기 중의 성분을 흡입만 해도 반응이 나타날 수 있으며, 식품 섭취 후 바로 증상이 나타나기도 하고 수일 후에 나타나기도 합니다.

4. 식품 알레르기 치료 및 예방법

식품 알레르기를 예방하는 가장 좋은 방법은 알레르기 유발물질을 사전에 진단하고, 원인 식품을 먹지 않는 것입니다. 하지만 무분별하게 식품을 금지한다면 오히려 편식 및 영양공급의 불균형을 일으켜 청소년기의 건강한 성장을 해칠 수 있습니다. 따라서 전문의로부터 정확한 원인식품이 밝혀진 경우에만 해당 식품과 그 식품이 포함되어 있는 가공식품 등을 금하는 것이 좋습니다.

4. 식품 알레르기 표시 바로 읽기 (식품의약품안전처 고시)

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어
⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염
⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복,
홍합 포함) ⑲ 잣(2020년부터 추가)

식품의약품안전처에서 고지한 식품을 사용하거나 식품 성분을 함유한 식품 및 식품첨가물을 이용한 경우 해당 알레르기 유발식품이 번호로 표시됩니다. 따라서 난류(달걀) 알러지가 있는 경우, 식단명 옆에 ①이라고 표기된 음식을 배식받지 않도록 합니다.

예) 19가지 알레르기 유발식품이 표시된 학교급식 식단표

1	2
양대공방 최고기대합대역국⑤⑧⑨ 에너지리강화⑤⑥ 열치견과류조형④⑤⑧ 달걀시금치달이①⑤⑧ 김치⑨/미니케약①②⑥	가장방 참치김치찌개⑤⑨ 비빔나우염조림②⑤⑥⑧⑨⑫ 호두참나물무침⑤⑧ 궁중떡볶음②⑤⑥⑧⑨ 꼭두가⑨

□ 식품 첨가물

바쁜 현대인들은 맛, 가격, 편리성을 이유로 가공식품과 편의 식품을 많이 소비하고 있어 식품업체에서는 소비자의 입맛을 사로잡기 위해 다양한 종류의 가공식품을 개발하여 판매하고 있습니다.

1. 식품 첨가물이란 무엇인가?

가공식품 제조 과정에서 맛이나 영양을 좋게 하고, 품질을 유지, 향상시키기 위해 첨가하는 물질입니다.

2. 식품첨가물은 안전한가요?

식품첨가물은 엄격한 안전성 평가과정을 거쳐 안전하다고 입증된 것이 사용하고 있습니다. 다만, 식품첨가물이 많이 함유된 가공식품을 과다하게 섭취하면 당, 나트륨, 지방 등의 과잉섭취로 인한 영양 불균형이 문제가 될 수 있으니 주의하여야 합니다. ※ 아황산류 등 식품첨가물에 대해 알레르기가 있는 사람은 섭취 시 주의해야 합니다.

