



# 식품알레르기



## 알아보기



교육부



한국교육환경보호원

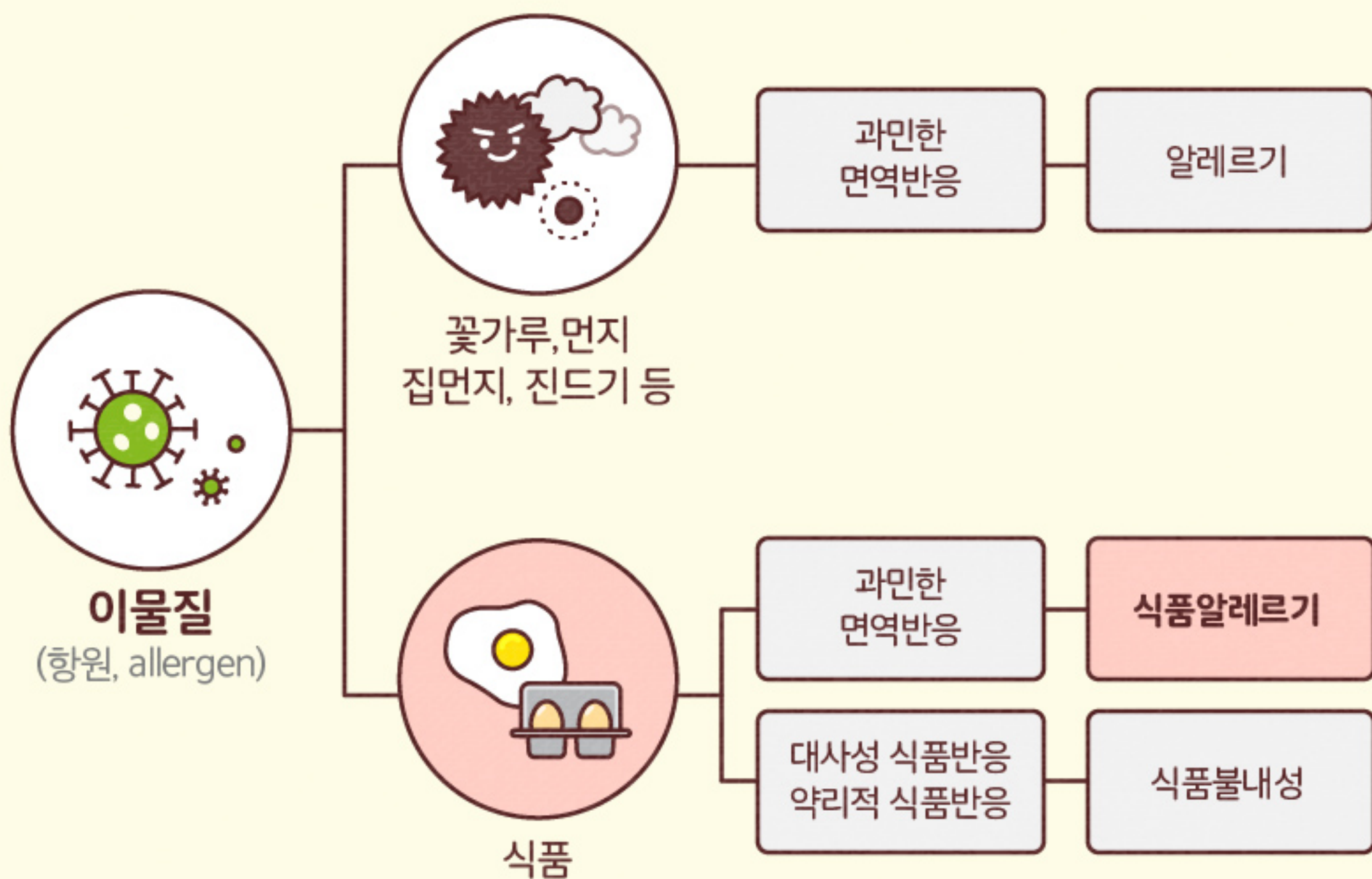




우유, 달걀, 땅콩 등 우리가 일상생활에서 쉽게 접하는 식품들이 알레르기를 유발하기도 한다는 사실, 알고 계시나요?

알레르기는 우리 몸에 해롭지 않은 외부 물질에 대해 과도한 면역반응을 나타내는 것을 말하는데, 이때 알레르기를 일으키는 원인물질이 식품인 경우를 **식품알레르기** 라고 합니다.





식품을 먹고 일어나는 반응이라고 해서 모두 식품알레르기인 것은 아닙니다. 식품이나 식품첨가물을 섭취 후 발생하는 이상반응을 **식품이상반응**이라고 하는데, 이는 면역학적 기전에 의해 발생하는 **식품알레르기**, 비면역학적 기전에 의한 **식품불내성**으로 구분됩니다.



# 다양한 식품알레르기 증상



식품알레르기는 호흡기, 소화기, 피부, 전신적 반응 등 모든 기관에서 알레르기 증상을 일으키며 가벼운 반응에서 생명을 위협하는 **\*아나필락시스 쇼크(anaphylaxis shock)**와 같은 심각한 반응까지 나타날 수 있습니다.

**\*아나필락시스(anaphylaxis)란?**

원인물질에 노출된 후 짧은 시간동안 여러기관에서 증상들이 동시에 나타나는 현상을 말합니다.









# 연령별 우리나라 식품알레르기의 주요 원인 식품군

우유나 계란은 대부분  
24개월 미만의 영아기에 시작!

 우유	 달걀
 땅콩 및 견과류	 밀
 깨	 과일
 대두	

 우유	 달걀
 땅콩 및 견과류	 갑각류
 깨	 쌀·메밀
 생선	 과일

 땅콩 및 견과류	 깨
 과일	 갑각류
 생선	 <p>생선이나 갑각류는 오랫동안 문제없이 먹었더라도 청소년기나 성인기에 갑자기 발생 가능!</p>



1살~2살



2살~12살



12살 이상



# 학교급식에서의 식품알레르기 관리법(1)

## CHECK LIST

### 식품알레르기 유발식품

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



- 학교급식에서는 알레르기 유발식품 번호 표시
  - 학교급식 식단표의 음식명에 식품알레르기 유발식품(19종) 번호 표시
  - 학부모 및 담임교사에게 사전 안내 실시
- 식품알레르기 유병학생 및 유발식품 파악
- 학교별 여건에 따른 식품알레르기 유병학생 관리
  - 제거식 또는 대체식단 제공 등 식품알레르기 유병학생 관리



# 학교급식에서의 식품알레르기 관리법(2)



- **식품알레르기 영양상담 실시**

- 개인별 또는 원인식품별 식품알레르기 관리 및 대처법

- **식품알레르기 영양교육 실시**

- 식품알레르기 이해

- 식품알레르기를 가진 친구에 대한 이해 및 도움을 줄 수 있는 방법



# 가정에서의 식품알레르기 관리법



식품알레르기의 원인 식품  
제한하기!



지속적인 관심과  
관리로 건강 지키기!



가공식품의 식품알레르기  
표시 확인하기!

원재료명 및 원산지: 소맥분(밀:미국산), 미강유(태국산), 맛조미분말(옥수수전분(옥수수:수입산), 감자전분(독일산), 전일염(신안군), 새우 추출물분말, 새우, 팥유, 옥수수전분, 새우, 경미시즈닝(볶음전일염(신안군)), 밀, 새우, 대두, 우유 함유  
특정성분함량 및 원산지: 설탕 8.5%(국산), DHA 0.0mg

알레르기 표시: 본점·분점식품 신고는 국면없이  
1399·이 제품은 우유, 대두, 밀, 새우, 토마토를  
사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다.

## ※식품알레르기 표시 확인 시 주의점

- 알레르기 식품의 다른 표현도 알아두세요.  
(우유→카제인, 유청단백질 / 계란→난백, 난황, 알부민 등)
- 교차반응 식품도 조심해 주세요.  
(우유-산양유 / 땅콩-견과류 / 새우, 게-바닷가재 등)
- 알레르기 식품으로 만든 2차 식품도 주의해 주세요.  
(우유→유제품 / 알레르기 식품 유래 비타민 등)
- 건강식품과 일부 의약품에도 알레르기 식품 성분이 포함되어 있을 수 있어요.
- 제조과정에서 알레르기 식품 조리용기를 사용하는지도 확인해주세요.





## 식품알레르기



Q

특정 식품에 알레르기 반응이 의심된다면,  
그 식품은 절대 먹지 말아야 하나요?

A

병원에서 식품알레르기 여부를 확인하고, 적절한  
대체식품 등을 **상담한 후 제한하는 것**이 바람직합니다.

Q

모든 식품에서 알레르기 반응이 나타날 수 있나요?

A

모든 식품에서 식품알레르기를 유발할 수 있지만  
식품알레르기 원인의 90%는  
**소수의 식품에 한정되어** 있습니다.

Q

알레르기 반응은 즉각적으로 나타나나요?

A

알레르기 반응은 즉각적으로 생기기도 하고 수 시간  
후에 나타나기도 합니다. 그러나 식품섭취 2~4시간  
이내에 나타나는 즉시형 반응이 많으며,  
**반응의 강도 또한 다양합니다.**



# 식품알레르기 대체식단

## 식품알레르기 유발식품

### 난류(가금류)

## 대체 제공 식단

#### <기존 메뉴>

달걀장조림  
달걀새우(채소)볶음밥



#### <대체 메뉴>

두부조림  
닭가슴살새우(채소)볶음밥



식품알레르기 원인 식품을 항상 인지하고,  
해당 식품이 들어가 있는 음식은 대체식단으로  
대체하여 식품알레르기를 예방해주세요.



가볍게 여겨선 안될 **식품알레르기**,  
철저한 관리와 예방을 통해  
우리 아이 건강을 지켜나가요!



교육부



한국교육환경보호원