식품 알레르기 바로알기

가정용

1. 식품 알레르기란?

특정 식품을 섭취하면 면역시스템이 과다 작용하여 우리 몸이 일으키는 알레르기 반응

주요 증상



- 두드러기
- 가려움
- 홍반

- 기침·재채기
- 호흡곤란

- 복통
- 구토

- 의식 저하
- 전신 과민반응 쇼크

2. 알레르기 유발 식품



난류 우유 메밀 땅콩 밀 잣 대두 호두 게 새우



조개류 오징어 고등어 복숭아 토마토 돼지고기 쇠고기 닭고기 아황산류

3. 알레르기 대체 식품

알레르기를 유발하는 식품은 비슷한 영양소를 지닌 식품으로 대체하여 제공



콩→ 치즈, 생선, 육류



돼지고기→ 쇠고기, 흰 살 생선



계란→ 두부, 흰 살 생선, 육류



밀→ 감자, 쌀

우유→ 두유

예방법



어떤 식품에 민감한지 사전 검사하기



알레르기 진단 받은 식품은 섭취하지 않도록 주의



식단표에서 알레르기 확인하기



음식 주문 시 알레르기 유발물질이 들어가는지 확인 후 주문

4. 식단표에서 알레르기 확인하는 방법

3일(수)
오렌지
찹쌀밥 미소국⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 맛살콩나물무침⑥⑬ 배추김치⑬
단호박찜/우유②

1. 식단표에 알레르기 유발식품을 번호로 표기하였습니다.
2. '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[예시]

- 미소국 : 대두, 밀, 아황산류 함유
- 함박스테이크 : 난류, 대두, 밀, 돼지고기, 토마토, 아황산류, 쇠고기 함유

★ 어린이 급식소에서는 알레르기 유발 식품을 대체식으로 제공하고 있습니다.

부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Foodservice Management

출처: 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터