



# 식품 알레르기 **에** 대해 알아보아요



## 식품 알레르기란?



일반적으로 무해한 식품을 특정인이 섭취했을 경우  
**그 식품에 대해 과도한 면역반응**이 일어나는 것

## 식품 알레르기 증상



두드러기, 홍반, 가려움증



복통, 구토, 설사



의식 저하,  
전신 과민반응 및 쇼크



기침, 재채기, 호흡곤란



## 알레르기 유발물질 19개



난류\*  
(가금류)



우유\*



메밀



땅콩



대두\*



밀



고등어



게



새우



돼지고기



복숭아



토마토



아황산류  
(이산화황 10mg/kg 이상  
함유한 경우)



호두



닭고기



쇠고기



오징어



조개류  
(굴·전복·홍합 포함)



잣

\* 난류, 대두, 우유는  
영유아 및 어린이  
다빈도 알레르기  
원인식품

## 알레르기 유발물질 대체식품

※ 제한식품과 동일한 식품군에 속하는 식품을 선택하기

### 알레르기 유발 물질

### 대체 식품



#### 우유

우유 및 유제품, 제과-제빵류 등



#### 두유



#### 콩

두부, 두유, 유부, 된장, 간장, 콩나물 등



#### 멸치, 닭고기



#### 밀

곡류, 면류, 제과-제빵류, 가공식품, 튀김음식, 소스류 등



#### 감자, 쌀



#### 달걀

난류, 제과-제빵류, 면류, 소스류 등



#### 두부, 콩나물



#### 돼지고기



#### 쇠고기, 흰살 생선



#### 생선



#### 두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기

## 식품 알레르기 대처방법

①



정기적인 진료와 상담으로  
식품 알레르기 소실과 새로운  
알레르기 발생 여부를 확인하기

②



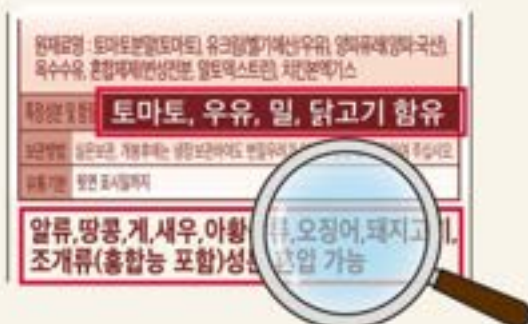
식품 섭취 전 원인식품과  
교차반응\*이 흔한 식품이 포함되어  
있는지 항상 확인하기

\* 교차반응 : 원인식품과 비슷한 성분이 포함된 다른  
식품에도 알레르기 증상이 나타나는 것



## 식품 알레르기 대처방법

③



알레르기 유발물질 표시사항  
확인 후 제품 구입하기

④



식품 알레르기 환자는  
갑작스런 증상을 대비하여  
응급약을 소지하고  
사용법을 익히기



“ 안전한 식사로 건강을 채우다  
**식생활안전관리원**이 함께합니다! ”