

🔍 식품알레르기

1 「식품알레르기」는 무엇인가요?

- 알레르기 원인 물질(항원)이 식품인 경우에 「식품알레르기」라고 합니다.
 - 식품의 섭취는 영양분을 공급하여 우리 몸의 구조와 기능을 유지시키는 중요한 과정입니다.
 - 그러나 「식품알레르기」는 일상적으로 섭취하는 음식물에 대해 인체가 나쁜 침입자로 판단하여 싸우려고 하는 **면역체계의 과민반응**입니다.
 - 식품이나 식품첨가물 섭취 후 발생하는 이상반응을 「식품이상반응」이라 통칭하며, 면역학적인 반응에 기인할 경우 「**식품알레르기**」라 하고, 면역학적인 기전이 아닌 경우 「**식품불내성**」이라고 합니다.



2 식품불내성(Food intolerance)

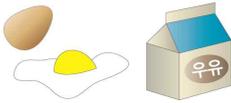
- 식품알레르기인 듯 식품알레르기가 아닌 「식품불내성」
 - 식품이상반응 중 증상은 유사하나 면역학적 기전이 아닌 경우를 **식품불내성**이라고 합니다.
 - **대사성 식품 반응, 약리적 식품 반응, 식중독 및 식품 특이 반응** 등이 있습니다.
 - 대사성 식품 반응 : 식품이 대사되는 과정에서 발생하는 이상 반응을 말합니다.
 - 약리적 식품 반응 : 커피의 카페인 등 식품에 포함되어 있거나 MSG 등 첨가된 화학 물질이 약물과 같은 작용을 하여 발생하는 경우를 가리킵니다.

3 「식품알레르기」는 이렇게 진단합니다.

❖ 과학적이고 합리적인 근거에 바탕을 두어야 합니다.

● 과거의 명백한 증상(병력 및 식품일기)

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 경우를 근거로 삼는 것으로 가장 간단합니다.
- 계란이나 우유 알레르기의 경우 나이가 들면서 대부분 없어지므로, 1~2년 내 증상이 없었던 경우는 재검사가 요구 됩니다. 그러나 땅콩과 같은 견과류나 생선, 새우, 게 등에 의한 알레르기는 시간이 지나면서 없어지는 확률이 낮습니다.



● 혈액검사

- 혈액 내 특정 식품과 반응하는 항체를 측정하는 방법입니다.
- 하지만 혈액검사만으로는 진단이 어렵습니다.

● 피부 반응 검사

- 원인 식품 단백질로 피부를 자극한 후 나타나는 피부 반응을 측정하여 확인하는 방법입니다.
- 양성반응을 보였으나, 실제 식품 섭취 후 증상이 나타나지 않는 경우에는 식품알레르기로 진단하지 않습니다.

● 식품 유발 검사

- 식품알레르기가 의심될 때, 의심되는 음식을 섭취하도록 한 후 임상증상이 유발되는 것을 관찰하는 방법으로서 가장 신뢰할 수 있는 검사법입니다.

4 「식품알레르기」의 증상

❖ 「식품알레르기」의 일반적 증상은 개인마다 차이가 있습니다.

● 알레르기를 유발하는 식품을 섭취하였을 때 바로 알레르기 반응이 나타납니다.

- 호흡기, 소화기, 피부, 전신적 반응 등 모든 신체기관에서 알레르기 증상을 일으키며, 가벼운 반응에서 생명을 위협하는 반응까지 다양합니다.
- 반응을 일으킬 수 있는 식품의 양이 개인에 따라 크게 차이가 있으며, 식품을 섭취하고 몇 분 후에 나타나는 즉시형 반응에서 1~2일 후 나타나는 반응까지 반응시간이 다양합니다.



❖ 알레르기 유발 식품을 섭취하였다고 꼭 반응이 나타나는 것은 아닙니다.

● 식품 섭취 후 운동을 하였을 경우에만 아나필락시스 증상이 나타나기도 합니다.

- 식품을 섭취하였을 때는 아무 문제가 없었으나, 식품을 먹고 운동을 하였을 경우 알레르기 반응이 나타나기 때문에 식품알레르기로 생각하지 못하는 경우가 많습니다.
- 식품의존성 운동유발성 아나필락시스는 높은 강도의 운동뿐만 아니라 가벼운 걷기 등의 활동에 의해서도 발생할 수 있습니다.
- 특정 식품이 운동과 연관되어 문제가 되는 경우, 운동 6~8시간 전에 식품섭취를 삼가는 것이 좋습니다.

5 연령별 「식품알레르기」 주요 원인 식품군

연령군	식품알레르기 주요 원인 식품군
 1살 ~ 2살	 우유, 달걀, 땅콩 및 견과류, 밀, 깨, 과일, 대두
 2살 ~ 12살	 우유, 달걀, 땅콩 및 견과류, 쌀·메밀, 깨, 과일, 갑각류(새우, 게 등), 생선
 12살 이상	 땅콩 및 견과류, 깨, 과일, 갑각류(새우, 게 등), 생선

6 식품알레르기 원인식품 제한하기

❖ 식품알레르기의 가장 확실한 치료이자 예방법은 '원인 식품을 제한' 하는 것입니다.

- 원인 식품을 피할 때 주의할 점
 - 아주 적은 양이라도 철저히 제한해야 합니다.
 - 다른 식품에 아주 소량이 들어있는 경우는 물론 가공 처리된 것도 피합니다.
예) 우유 알레르기인 경우 : 우유가 소량 첨가되어 있는 과자 등의 가공품도 제한하고, 치즈, 요구르트와 같은 가공 유제품도 제한해야 합니다.

7 「알레르기 식품 표시제」를 확인하세요!

❖ 식품의약품안전처 식품 등의 표시기준(2015.4.8.개정)

- 가공식품에 법적으로 표시하도록 되어 있는 식품단백질과 첨가물
 - 총 19가지 재료를 함유하거나 이들 식품으로부터 추출 등의 방법으로 얻은 성분과 이들 식품 및 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 원료로 사용하였을 경우에는 함유된 양과 관계없이 원재료 명을 표시하여야 합니다.

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

- 학교급식 식단표에는 19가지 알레르기 유발식품이나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물이 포함된 음식명에 해당 식품의 번호를 표시하고 있습니다.