

식품알레르기 낱말찾기



1. **000000**는 음식을 먹은 후 나타나는 알레르기 반응을 말한다. (힌트 : 스포로르그)
2. **000**은 상한 음식 안에 들어있는 독소로 인해 발생한다.
3. 식품알레르기의 원인 중 하나인 **000**에 해당하는 동물은 게, 새우, 바닷가재 등이다.
4. **0000**은 우유(소젖) 알레르기가 있는 사람이 염소젖을 먹고 알레르기 증상이 나타나는 것을 말한다.
5. 식품에 관한 정보가 적힌 **0000**은 식품의 포장지에서 확인할 수 있다. (힌트 : 스포르브)
6. **0000**란 하루 동안 먹은 음식의 종류, 양, 시간, 증상을 쓰는 일기를 말한다.

다	며	갑	사	란	안	우	남	병	송
전	새	각	중	식	서	인	고	이	달
교	적	류	보	품	고	영	마	동	르
차	바	고	희	알	손	라	육	치	자
반	공	강	해	레	양	갈	식	중	독
응	나	은	피	르	센	보	집	름	뉴
쿠	식	사	일	기	교	몬	자	악	배
최	오	나	료	파	안	고	항	고	마
원	트	멍	지	운	식	품	라	벨	상
랑	기	용	레	말	과	터	도	원	알

1. 식품알레르기 2. 알레르기 3. 알레르기 4. 알레르기 5. 알레르기 6. 알레르기

부산광역시 아토피·천식 교육정보센터



www.allergyinfo.or.kr
1899-4640

식품알레르기

식품알레르기는 무엇인가요?

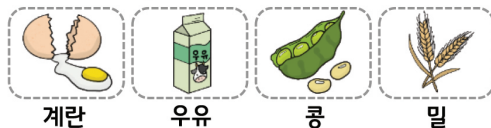
식품알레르기는 식중독과 다르게 음식 자체의 문제라기보다는 먹는 사람의 면역체계가 특정 음식에 불필요한 과민반응을 보일 때 발생합니다. 즉, 남들한테는 전혀 문제가 없는 음식이 나에게만 이상반응을 보입니다.

식품알레르기의 증상

- 복통, 구토, 설사
- 아토피피부염, 두드러기, 혈관부종
- 천식, 알레르기비염
- 아나필락시스

연령에 따른 원인 식품

영유아/어린이



청소년/성인



교차반응

교차반응이란 알레르기 원인식품과 성분이 비슷한 식품에 알레르기 반응이 나타나는 것을 말합니다. 식품알레르기가 있는 경우 이와 같은 교차반응을 일으키는 식품을 아는 것이 중요합니다.

알레르기 반응을 일으키는 식품	교차반응으로 문제가 될 수 있는 식품	교차반응률
콩류 땅콩	그외 콩류 완두콩 렌즈콩 대두	5 %
견과류 호두	견과류 캐슈넛 헤이즐넛	37 %
생선 연어	생선 황새치 가자미	50 %
갑각류 새우	갑각류 게 바닷가재	75 %
우유	염소의 젖	92 %
꽃가루 자작나무 돼지풀	과일·채소 사과 배	55 %

식생활 관리

① 원인식품 피하기

알레르기 전문의의 진료를 받은 후 꼭 필요한 경우 원인식품을 제한하고, 대체식품을 이용하여 영양이 부족하지 않도록 합니다.

② 식품라벨 읽기

알레르기 유발식품을 확인하기 위해 식품라벨을 꼼꼼히 읽습니다. 그리고 알레르기 식품의 다른 표현도 알아둡니다. (예 : 우유는 카제인, 유청 단백질 등으로, 계란은 난백, 난황, 알부민 등으로 표시될 수 있습니다)

원재료명

백설탕, 백미분, 땅콩가공분[물엿, 땅콩버터, 정제팜유, 카제인나트륨, 레시틴], 대두분, 아몬드, 호두, 울루분, 호박씨

호두, 땅콩, 우유, 대두 함유

본 제품은 밀, 복숭아를 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다.

알레르기 유발식품 표시제

현재 우리나라에서 법령으로 정하여 꼭 표시하도록 되어 있는 식품은 총 22가지입니다. (2020년 1월 1일 기준)

난류(가금류), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(SO₂ 10mg/kg 이상 함유), 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣

③ 식사일기 쓰기

하루 동안 먹은 음식의 종류, 양, 시간, 증상을 기록하여 전문의와 상담할 때 활용할 수 있습니다.

④ 안전한 식품 준비

여러가지 식품을 조리하는 경우 조리기구나 식재료 간 접촉으로 교차오염이 발생 할 수 있으므로 조리도구를 분리하여 사용합니다. (교차오염 예: 새우 요리에 사용한 조리도구를 다른 요리에도 사용한 경우)

