

◎ 알레르기를 유발하는 대표적인 식품

-난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염

◎ 식품알레르기 식품별 주의사항 및 대체식품

식품	식품별 주의사항 및 대체식품
난류	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 대체식품 : 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부
우유	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음. 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려. 과자, 케이크, 초콜릿등에도 함유되어 있으므로 주의 대체식품 : 두유
메밀	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 식품성분표를 반드시 확인 대체식품 : 쌀, 감자
땅콩	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 땅콩 알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해 볼 것 대체식품 : 깨
대두	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 대두를 이용한 제품이 많기 때문에 주의가 필요(두부, 두유, 콩나물, 된장, 고추장, 간장, 콩기름, 콩기름을 이용한 튀김·과자 등) *정제한 기름에는 알레르기를 유발하는 단백질이 거의 포함되지 않으나 중증의 경우에는 소량으로도 반응할 수 있으므로 반드시 의사와 상담 대체식품 : 두부→계란, 두유→우유, 콩나물→타채소, 된장·고추장·간장→소금, 콩기름→포도씨기름
밀	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 면류, 과자, 빵 뿐만 아니라 시판용 된장, 고추장, 간장에도 함유 대체식품 : 쌀, 감자
생선	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있음 대체식품 : 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부, 계란 등 단백질 식품
게·새우	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 건새우로 육수를 내는 경우도 주의 대체식품 : 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부, 계란 등 단백질 식품
돼지고기	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 대체식품 : 쇠고기, 닭고기, 생선류, 두부, 계란 등 단백질 식품
복숭아	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 사과, 자두, 체리, 배에도 알레르기가 반응할 수 있으므로 주의 대체식품 : 수박, 참외
토마토	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 케첩, 토마토소스 등에 주의 대체식품 : 소스류→소금, 생과/주스→타과일
아황산염	<ul style="list-style-type: none"> 주의사항 : 주로 방부제나 식품표백제로 사용되므로 식품성분표를 반드시 확인. 깐연근·깐우영·깐도라지 등 식품성분표가 없는 경우도 주의 주의식품 : 냉동감각류, 가공감자, 말린과일, 포도주, 깐연근, 깐우영, 깐도라지 등

※ 유발 식품뿐만 아니라 일반 식품 중에서도 단백질이 소화 되면서 소화반응을 일으켜 교차반응으로 알레르기 유발하는 식품이 있으므로, 유발식품 뿐만 아니라 문제가 되는 식품 또한 주의하셔야 합니다.

알레르기 유발식품	교차반응으로 문제가 될 수 있는 식품
땅콩	견과류(호두, 헤이즐넛 등)
우유	육류, 염소젖, 산양유
복숭아	사과, 자두, 체리, 배 (장미과 과일)
게·새우	바닷가재 등 갑각류

※ 만 1세의 영아의 경우 알레르기 발생이 높은 식품을 섭취함으로써 새롭게 식품알레르기가 유도될수 있습니다. 따라서 알레르기 발생이 높은 식품은 현재 알레르기 발생과 관련 없어도 제한하거나 도입을 늦추는 것이 좋습니다.

◎ 식품알레르기 관리 요령

1. 원인식품이 주재료인 경우 :원인식품을 다른 식품으로 대체

예)

- ① 계란찜 : 연두부찜으로 대체
- ② 계란말이 : 두부부침으로 대체
- ③ 계란국 : 순두부맑은탕으로 대체

2. 원인식품이 조리 중에 첨가되는 경우 : 원인 식품 제일 나중에 첨가

예)

- ① 메추리알 장조림 : 메추리알과 소고기장조림을 따로 양념에 조리 후 섞는다.
- ② 만두국 : 계란을 제외한 나머지를 재료에 넣고 국을 끓인 후 일정량을 덜어낸 후 계란을 넣어준다.

3. 원인식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우 : 원인식품을 제외하고 반죽을 하거나, 다른 식품 등으로 대체하여 제공

예)

- ① 오징어채소전 : 원인식품(계란)의 경우 계란을 제외하고 반죽을 일정량 조리한다. 원인식품(밀가루)인 경우 전이 아닌 오징어채소볶음 등 다르게 조리하여 제공한다.
- ② 비빔국수 : 국수가 아닌 다른 식품으로 대체하여 제공(실곤약, 도토리묵국수, 쌀국수 등)

4. 일반적으로 가공식품에 재료로 원인식품(계란, 밀가루)이 사용되었을 경우 원인식품이 재료로 들어있지 않은 가공식품을 사용

예)

- ① 쿠키, 빵 : 계란이 들어가지 않은 것을 구매하거나 떡 또는 한과로 대체한다.
- ② 시판 된장, 고추장, 간장이 들어가는 국, 조림 등 : 된장, 고추장을 풀기 전에 일정량을 덜어낸 후 조리한다.

5. 가공식품 사용 시 포장지 뒷면에 원료 표시를 꼭 확인 후 사용

6. 알레르기 식품의 다른 표현도 알아둘 것

예)

- ① 우유 - 카제인, 유청단백, 분말유, 분유, 유크림, 유당 등
- ② 계란 - 난백, 난황, 전란, 알부민 등

7. 알레르기 식품으로 만든 2차 식품도 주의

8. 매우 소량의 단백질에도 반응하는 아나필락시스 알레르기를 가진 원아는 **원인식품을 취급한 조리도구를 같이 사용하는 경우에도 반응할 수 있으니 유의**

아나필락시스란?

아나필락시스는 심각하고 치명적인 전신적 알레르기 반응으로, 알레르기를 유발하는 물질에 노출된 후에 갑작스럽게 일어나며 "빠르게 진행되어 생명을 잃을 수 있는 심각한 알레르기 반응"이다.

출처: 서울특별시 식품알레르기 교육 및 급식관리메뉴얼 어린이 식품 알레르기 대한 대처 방안