

식품 알레르기 대처법

식품 제한은 완벽하게, 영양 섭취는 충분하게!

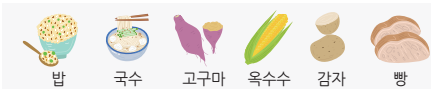
알레르기 원인 식품으로 확진이 되면 특정 식품뿐만 아니라 이 성분이 들어간 음식 그리고 동일 성분을 가진 식품도 피해야 합니다. 대부분의 식품 알레르기 환자는 식품을 가공해도 알레르기 반응을 일으킵니다. 예를 들어 우유 알레르기 어린이는 우유를 가공한 요구르트, 치즈, 우유가 들어간 빵, 우유가 들어간 수프 등 우유가 들어간 가공품에 모두 알레르기를 일으킵니다. 그런데 어떤 경우에는 생우유에는 반응하는데 우유가 들어간 다른 가공식품에 반응하지 않을 때가 있습니다. 이는 식품의 가공 중에 단백질 구조가 변하여 반응하지 않는 경우입니다.

대체식품으로 부족한 영양을 채우세요!

예를 들어 우유 대신 칼슘 강화 두유를 섭취해 같은 식품군 내에서 대체식품을 선택해야 합니다. 이때 주의할 점은 새우 등 갑각류와 땅콩 등 견과류는 나이가 들면서 새롭게 알레르기가 생기기도 합니다. 따라서 대체식품을 선정할 때는 알레르기 예방적 측면을 고려해야 합니다.

같은 식품군에서 대체식품 고르기

곡류에 속하는 식품



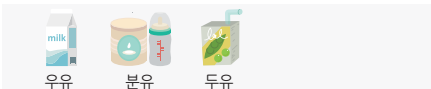
밥 국수 고구마 옥수수 감자 빵

어육류에 속하는 식품



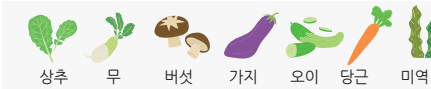
닭고기 육류 생선 치즈 두부 달걀

우유 및 유제품에 속하는 식품



우유 분유 두유

채소군에 속하는 식품



상추 무 버섯 가지 오이 당근 미역



1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

EMC 대전을지대학교병원

EMC 노원을지대학교병원

EMC 강남을지대학교병원

EMC 의정부을지대학교병원



소아청소년과
Pediatrics

식품
알레르기



EMC 을지대학교의료원

식품 알레르기란?

식품 알레르기는 특정 식품이나 식품 첨가물에 의한 이상 반응(adverse reaction) 중 면역학적 기전에 의하여 일어나는 경우입니다. 대표적인 원인 식품은 우유, 달걀, 밀, 땅콩, 콩, 견과류, 메밀, 갑각류(새우, 게), 생선 등이 있습니다.

우유, 달걀 알레르기의 경우 5~6세 이내에 대부분 호전되나 땅콩, 견과류, 어패류 알레르기는 약 80%에서 평생 이어지기도 합니다.

식품 이상 반응

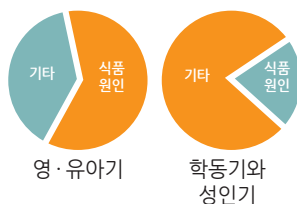
알레르기로 알려져 있으나 식품 알레르기가 아닌 경우

음식을 먹고 이상 반응을 보이는 대표적인 예는 고등어입니다. 과거 고등어 알레르기라고 잘못 알려진 것으로 약간 부패한 생선을 먹으면 발진이 날 수 있는데 이는 생선 단백질 신선하지 않으면 세균이 단백을 분해하여 히스타민이 많아지기 때문입니다. 유당 내성도 유당 알러지로 오해하는 경우가 많은데 우유를 먹으면 배가 아프고 더부룩하고 설사를 하는 경우로 장내 유당분해 효소가 적어서 발생합니다.

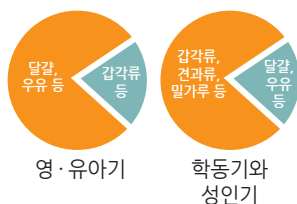
식품 알레르기 때문에 생기는 여러 가지 증상

식품 알레르기는 아토피 피부염뿐 아니라 두드러기, 아나필락시스, 소화기 증상 등 다양한 알레르기 증상을 유발합니다. 특히 아토피 피부염은 나이가 어릴수록 식품 알레르기와 연관성이 높은 편입니다. 드물게 천식, 비염 증상이 나타나기도 합니다.

연령에 따른 식품의 연관성



연령에 따른 주된 원인 식품



식품 알레르기 종류

달걀 알레르기

달걀이 들어가 있는 과자나 케이크 소스 등 기호 식품이 많아 세심한 주의가 필요합니다. 달걀 알레르기는 주로 흰자가 문제를 일으키므로 노른자는 먹을 수 있는 경우도 있습니다.

우유 알레르기

우유 제한 시 칼슘 섭취 부족이 문제가 될 수 있어 칼슘을 많이 포함한 식품(멸치, 두부, 해조류)의 종류와 칼슘 함량 등을 구체적으로 알아두는 것이 좋습니다. 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우에는 별도의 칼슘제를 섭취해야 합니다.

밀가루 알레르기

쌀이 주식인 우리나라에서는 영양적 측면으로 문제가 발생하는 경우는 많지 않습니다. 그러나 많은 가공품에 밀가루가 들어있기 때문에 가공품의 원료를 꼼꼼히 확인해야 합니다.

대두 알레르기

정제된 기름에는 단백질이 거의 포함되지 않으므로 중증의 대두 알레르기가 아니라면 제한할 필요는 없습니다. 간장이나 된장 등의 조미료도 항원성이 매우 낮아진 상태이기 때문에 먹을 수 있는 경우가 많습니다.

땅콩 알레르기

땅콩은 매우 소량에도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많아 세심한 주의가 필요합니다. 다른 견과류와의 교차 반응에 대한 보고가 있으므로 확인해야 합니다.

생선 알레르기

생선 알레르기는 비타민D를 많이 포함하는 식품(말린 표고버섯, 목이버섯 등)을 이용하면 됩니다. 갑각류, 연체류, 어패류는 각각 생선과는 다른 항원이란 점도 알아둬야 합니다.

메밀 알레르기

흔하지는 않지만 그만큼 위험한 사고가 나는 식품이므로 주의가 필요합니다.

식품 알레르기 진단

고기 알레르기

육류를 제한할 경우 반드시 정확한 진단에 근거해야 합니다. 고기를 전부 제한하면 철분 결핍에 따른 빈혈이 생길 수 있습니다. 철분이 많은 해조류나 생선류로 대체하고 충분하지 않다면 철분제 보충을 고려합니다.

과일, 채소 알레르기

먹을 수 있는 다른 과일이나 채소로 대신 섭취할 수 있도록 합니다. 가열에 따라 항원성이 사라지는 경우가 많으므로 생채소나 생과일에만 반응하는지 확인합니다.

정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

식품 알레르기는 한 환자가 여러 가지 식품에 반응하는 경우가 많아 영양 불량의 위험성이 높아질 수 있습니다. 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 위험합니다. 특히 12개월 이하의 영아들은 영양 부족을 초래해 단 기간에도 임상적인 증상이 나타날 수 있다는 것을 꼭 기억해두세요. 무분별하게 식품을 제한하거나 이유식을 제대로 공급하지 않으면 빈혈이나 구루병 등이 생길 수 있습니다. 따라서 알레르기 전문의의 정확한 진단 후 꼭 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

특정 식품 섭취 후 증상이 나타나는지 등의 병력과 전문의의 진찰과 함께 피부 반응 검사, 특이항체 혈액 검사, 식품 제거 및 유발 시험 등의 검사를 종합하여 진단합니다. 혈액 검사나 피부시험에 알레르기 양성 반응으로 나와도 절반 이상은 문제없이 섭취할 수 있습니다.