

알레르기 질환 시리즈 5

식품알레르기 올바로 알기



질병관리본부
KCDC

Contents

1. 엄마, 나도 5
 곶고루 먹고 싶어요.



2. 아토피피부염이 생길까 봐 8
 진단 없이 많은 식품을 제한한다면?



3. 식품알레르기는 10
 왜 일어나나요?



4. 식품제한은 완벽하게 12
 영양섭취는 충분하게



5. 대체식품으로 영양부족을 14
 피해야 해요!



6. 식품별로 알아보아요! 16



7. 포장에 숨겨진 비밀, 20
 라벨을 꼼꼼히 확인해요!



식품알레르기가 있는 우리 아이 어떻게 해야 잘 자랄까요?

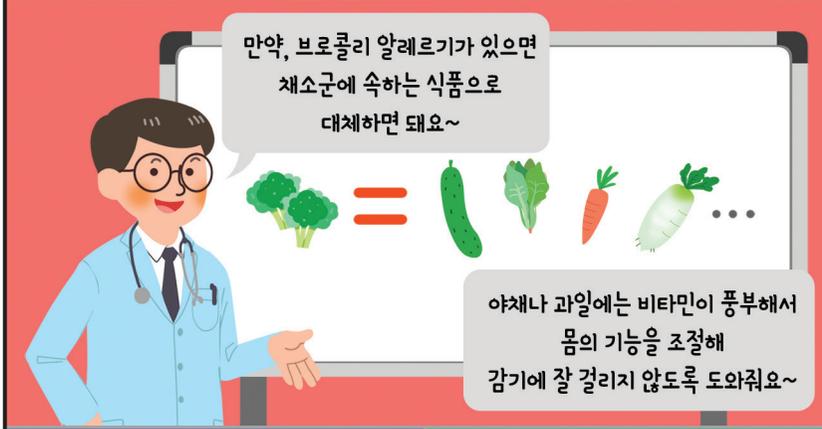
어린이들은 쑥쑥 자랍니다. 올바른 식습관을 길러야 하는 시기, 자녀에게 식품알레르기가 있다면 부모의 고민은 이만저만이 아닐 것입니다. 식품알레르기가 있는 어린이들도 튼튼하고 예쁘게 자랄 수 있도록, 고른 영양섭취는 정말 중요하겠죠?

식품알레르기가 있는 솔이와 엄마가 함께하는 식품알레르기 대담함이 시작됩니다. 식품알레르기에 대해 잘 알고 영양소를 고르게 섭취할 수 있는 방법을 알아가는 시간, 이 시간을 통해 식품알레르기가 있는 어린이를 둔 부모들의 고민을 조금이라도 덜어드릴 수 있다면 얼마나 좋을까요?
자, 그럼 출발해볼까요?



1. 엄마, 나도 골고루 먹고 싶어요







2. 아토피피부염이 생길까 봐 진단 없이 많은 식품을 제한한다면?

"엄마, 저는 계란 때문에 아토피피부염이 생긴 건가요?"

"계란에 대한 식품알레르기 증상이 솔이에게는 아토피피부염으로 나타나는 거란다. 우리 솔이를 괴롭히는 식품과 알레르기 증상에 대해 한 번 알아볼까?"



식품알레르기 때문에 생기는 여러 가지 증상

식품알레르기는 아토피피부염 뿐 아니라 천식, 두드러기, 아나필락시스, 소화기 증상 등과 같이 다양한 알레르기 증상을 유발할 수 있습니다.

그 중에서도 식품알레르기는 아토피피부염과 관련이 많은데 나이가 어릴수록 식품과의 연관성이 높은 편입니다.



정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한하지 마세요!

식품알레르기는 한 환자가 여러 가지 식품에 반응하는 경우가 많아 영양불량의 위험성이 높아질 수 있습니다.

정확한 식품알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 위험합니다. 특히 12개월 이하의 영아들은 단기간 영양부족에도 임상적인 증상이 나타날 수 있다는 것을 꼭 기억해주세요.

무분별하게 식품을 제한하거나 이유식을 제대로 공급하지 않으면 빈혈이나 구루병 등이 생길 수 있습니다. 따라서 알레르기 전문의의 정확한 진단 후 꼭 제한이 필요한 식품만 제한하도록 합니다.

3. 식품알레르기는 왜 일어나나요?

"아이들의 경우, 우유알레르기가 있는 경우가 있다면서요? 우유알레르기가 있는 아이들은 무얼 먹어요?"

"우유알레르기 아이들을 위한 특수분유가 있어. 우유알레르기가 있는 아이들은 우유뿐만 아니라 우유가 들어있는 가공식품들도 꼭 가려서 먹어야 해."



식품 내의 일부 단백질만이 알레르기 반응에 관여

식품알레르기는 식품에 있는 일부 단백질에 반응해서 일어나요. 식품 속의 단백질은 대부분 조리과정이나 소화과정에서 분해되는데, 분해되지 않고 체내로 흡수되는 일부 단백질이 알레르기를 일으킨답니다.

식품알레르기의 진단

특정식품 섭취 후 증상이 나타나는지 등의 병력과 전문의의 진찰과 함께 피부반응검사, 특이항체 혈액검사, 식품제거 및 유발시험 등의 검사를 종합하여 진단합니다.

아기들을 위한 대체식품, 특수분유

특히 우유알레르기가 있고 모유수유가 불가능한 아기들은 영양불균형의 위험이 높은데요. 이런 아기들을 위해 우유 단백질 성분이 알레르기 면역반응을 일으키지 못하도록 만든 특수분유(가수분해 분유, 아미노산 분유)가 있어요. 가수분해 분유는 알레르기에는 안전하지만 펩타이드 특유의 쓴 맛이 나서 아기들이 잘 먹지 않으려 하고 장에서 머무르는 시간이 짧아 변이 묽어지는 문제가 있습니다. 아미노산 분유는 쓴 맛은 없으나 가격이 비쌉니다. 이런 경우에는 반드시 상담해주세요.

가공식품도 꼼꼼하게 살펴야 해요!

대부분의 식품알레르기 환자는 식품을 가공하여도 알레르기 반응을 일으켜요. 예를 들어 우유알레르기인 어린이는 우유를 가공한 요구르트, 치즈, 우유가 들어간 빵, 우유가 들어간 스프 등 우유가 들어간 가공품에 모두 알레르기를 일으킵니다. 그런데 어떤 경우, 생우유에는 반응하는데 우유가 들어간 다른 가공식품에 반응을 하지 않을 때가 있어요. 이는 식품의 가공 중에 단백질이 변하여 '면역글로불린E'가 반응을 하지 않는 경우입니다.

4. 식품제한은 완벽하게 영양섭취는 충분하게

"엄마, 음식을 골고루
먹지 못하면 키도 크지 않고
건강하지 못할까요?"

"아니야, 슬아.
대체식품으로 영양을 충분히
섭취할 수 있단다. 물론 대체식품을
선택할 때는 꼼꼼하게 살펴야 할
것들이 많단다. 어떤 점에 유의해야
할 지 알아보자."



가공식품을 선택할 때도 꼼꼼하게 살펴요!

식품알레르기의 가장 근본적인 치료는 원인식품을 제한하는 데서 시작해요.

다른 식품에 소량이 들어있어도, 가공처리 되어있어도 모두 제한하는 것을 원칙으로 합니다. 예를 들어 우유를 제한하는 경우 치즈나 요구르트는 물론 과자 같은 것도 제한합니다.

요즘은 가공식품에 알레르기를 일으키기 쉬운 식품에 대해 표시를 하게 되어 있으니 식품표시를 꼼꼼히 읽어야 합니다.

식품표시를 법적으로 의무화한 식품



난류
(가금류에 한한다)



우유



메밀



땅콩



대두



밀



고등어



게



새우



돼지고기



복숭아



토마토

아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한한다), 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣을 원재료로 사용한 경우

※ 식품의약품안전처 식품등의 표시기준 2018.08.02. 일부 개정

5. 대체식품으로 영양부족을 피해야 해요!

"그럼, 술이는 계란 대신
고기 먹고 건강해 질래요!"

"그래! 그렇게 영양구성이
비슷한 식품을 섭취할 때도
신경써야 할 게 있어.
새로운 알레르기를 일으키는
식품인지 아닌지 꼭 확인해야 해!"



대체식품은 같은 식품군내에서 선택해요!

식품을 제한할 때는 고른 영양섭취에 신경을 써야 해요. 같은 식품군내에서 대체식품을 선택해주세요. 우유 대신 칼슘강화 두유, 이렇게요.

대체식품 선정함에 있어 주의할 점!

새우 등의 갑각류와 견과류는 나이가 들면서 새로 알레르기가 생기는 경우가 있어요. 대체식품을 선정할 때는 알레르기 예방적 측면을 고려해주세요.

같은 식품군에서 대체식품 고르기

▪ 곡류에 속하는 식품



▪ 어육류에 속하는 식품



▪ 우유 및 유제품에 속하는 식품



▪ 채소군에 속하는 식품



6. 식품별로 알아보아요!

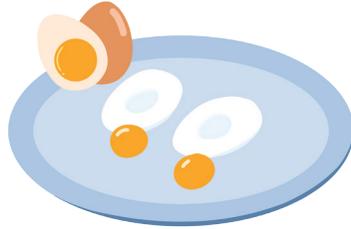
"엄마, 저는 계란을 못 먹는데
우리 반에는 새우를 못 먹는
친구도 있어요."

"그래, 식품알레르기는 사람마다
다르게 나타난단다. 우리 같이
각각의 식품알레르기마다
어떻게 관리해야 하는지
알아볼까?"



계란 알레르기

- 계란은 영양적인 측면에서는 다른 식품으로 대체하는 것이 쉬워요. 하지만 계란이 들어가있는 과자나 케이크 등 기호식품이 많기 때문에 세심한 주의가 필요합니다.
- 계란 알레르기는 주로 흰자가 문제를 일으키므로 알레르기가 있어도 노른자는 먹을 수 있는 경우도 있어요.



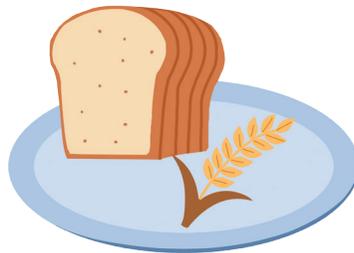
우유 알레르기

- 우유 제한 시 칼슘 섭취 부족이 문제가 될 수 있어요. 칼슘 음료(두유 등)나, 칼슘을 많이 포함한 식품의 종류와 칼슘함량 등을 구체적으로 알아두는 것이 좋습니다.
- 멸치, 두부, 해조류에 비교적 칼슘이 많지만 식물성 식품에 있는 칼슘은 흡수율이 떨어지기 때문에 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우에는 칼슘제를 별도로 섭취해야 합니다.



밀 알레르기

- 밀가루는 빵이나 면 등의 원재료이지만, 쌀이 주식인 우리나라에서 영양적 측면의 문제가 발생하는 경우는 많지 않습니다.
- 그러나 많은 가공품에 밀가루가 들어있기 때문에 가공품의 원료를 꼼꼼히 확인해야 합니다.



대두 알레르기

- 대두를 이용한 제품이 많기 때문에 대두를 제한할 때는 고려해야 할 점이 많습니다. 정제한 기름에는 단백질은 거의 포함되지 않으므로 중증의 대두 알레르기가 아니라면 제한할 필요는 없습니다.
- 간장이나 된장 등의 조미료도 항원성이 매우 낮아진 상태이기 때문에 먹을 수 있는 경우가 많습니다. 너무 많이 먹어도 문제가 되니 상담해주세요.



생선 알레르기

- 이런 경우 비타민 D를 많이 포함하는 식품(말린 표고버섯, 목이버섯 등)을 이용하면 됩니다.
- 갑각류, 연체(軟體)류, 패류는 각각 생선과는 다른 항원이란 것도 알아두세요.



고기 알레르기

- 육류를 제한할 경우 반드시 정확한 진단에 근거해야 합니다. 고기를 전부 제한하는 경우에는, 철(고기 속에 함유된 철분) 흡수의 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있어요. 철분이 많은 해조류나 생선류로 대체하도록 하고 식품 섭취가 충분치 않을 경우에는 철분제 보충을 고려합니다.
- 철분은 너무 많이 먹어도 문제가 되니 상담해주세요.



땅콩 알레르기

- 땅콩의 경우 매우 소량에도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 세심한 주의가 필요합니다. 특히 급식에서 부재료로 사용되거나 초콜릿 등의 과자류에 들어있는 것을 모르고 먹는 일이 없도록 주의해야 합니다.
- 또한 다른 견과류와의 교차반응에 대한 보고가 있으므로 땅콩 알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해야 합니다.



메밀 알레르기

- 메밀은 간혹 밀로 표기되어 공급되는 경우가 있어 급식에서 사고가 종종 나는 식품입니다. 흔하지는 않지만 위험한 사고가 많이 나는 식품이므로 주의를 해야 합니다. 예를 들어 메밀국수를 삶은 물에 우동을 삶는 것을 피해야 합니다.



과일, 야채 알레르기

- 먹을 수 있는 다른 과일이나 야채로 필요한 비타민, 미네랄 등으로 미량 원소, 식이섬유 등을 섭취할 수 있도록 합니다.
- 과일이나 야채는 가열에 따라 항원성이 사라지는 경우가 많으므로, 생야채나 생과일에만 반응하는지를 확인합니다.



7. 포장에 숨겨진 비밀, 라벨을 꼼꼼히 확인해요!

음식을 살 때 포장지를
잘 보려고 하지만
모르는 부분들이 있어요.
라벨 보는 방법을 알려주세요!



네~ 라벨표시 부분이
좀 복잡하지요? 주의해서 봐야
할 부분을 알려드릴게요.
아래 표가 라벨의
기본적인 표시사항이에요.



식품의 경우

제품명
식품 유형
업소명 및 소재지
유통기한
내용량 (내용량에 해당하는 열량)
원재료명
영양성분
용기·포장 재질
품목보고번호
기타 식품등의 표시기준의 개별표시사항 및 표시기준에서 정하는 사항

다음은 일반적으로 공장에서 가공된 과자류의 표시사항이에요.

① 주표시면: 제품명과 내용량이 나와있어요.



② 정보표시면: 식품유형, 업소명 및 소재지, 유통기한(제조연월일 또는 품질유지기한), 원재료명, 주의사항 등

→ 이곳이 우리가 눈여겨보아야 하는 부분이에요. 알레르기 유발물질 등 안내사항 등이 있을 수 있으니 꼭 살펴봐야 합니다.



기본적인 표기법을 알았으니,
이제 구체적으로 예를 들어 설명해 드릴게요.

떠먹는 젤리형태의 식품

원재료명 및 함량 : 나타데코코 16%(태국산), 쌀기, 식물성유지, 탈지분유, 유청분말, 설탕, 한천

- 떠먹는 젤리형태의 식품으로 탈지분유는 당연히 유제품이라고 생각될 수 있지요. 하지만 유청분말의 경우 우유에서 가공된 것인데 오해를 일으킬 수 있게 표시되어 있습니다.
- 원재료에서 만들어진 추출물만으로 표기되어 있을 경우 과연 우유가 원재료일 것이라고 생각하지 못할 것입니다. 우유의 경우 버터, 카제인(casein), 크림, 락토알부민(lactoalbumin), 락토페린(lactoferrin), 유청(whey) 등으로 표시되어 있는 경우가 많습니다.
- 공산품의 경우 표시가 양호하나 일반 식당 등에서도 조리과정에서 버터향, 카라멜, 초콜렛, 마가린 등을 넣으면서 우유가 섞이는 경우가 있습니다.
- 과일의 경우 직접 적혀있어 알아보기가 쉽습니다. 하지만 가끔 ‘○○ 과일향’이라고 쓰여 있는데 이때에도 과일 성분이 들어가 있음을 잊지 말아야 합니다.

일반 과자에 견과류가 들어간 경우

원재료명 및 함량 : 밀가루(미국산), 백설탕, 혼합식용유(정제가공유지, 정제팜유, 정제야자유), 쇼트닝(대두, 부분경화유), 코코넛분말, 가당연유, 검은깨, 전분, 생크림, 가공버터, 계란, 검은콩분말, 볶음미분, 볶음대두분, 아몬드분말

특정성분 함량 및 원산지 : 검은깨, 참깨, 검은콩분말

- 여기서 알려주고자 하는 것은 아몬드분말입니다. 제일 흔한 견과류 알레르기는 땅콩입니다. 땅콩에 대한 표기는 매우 잘 되어있습니다. 그래서 땅콩이라는 글자만 없다면 쉽게 먹으려 합니다. 하지만 땅콩은 다른 견과류와 교차반응을 잘 합니다.
- 아몬드, 캐슈넛, 피스타치오, 피칸, 호두, 잣 등은 서로 교차반응을 하고 공장에서 식품 가공의 공정을 공유하는 경우도 있어 각별한 주의가 필요합니다.
- 이 견과들은 식품에 첨가되기도 하며 가끔 기름의 주재료가 되기도 하는데 정제가 잘 된 기름에서 알레르기 성분이 드물기는 하나 발견되는 경우가 있습니다.

일반 과자에 해산물이 들어간 경우

원재료명 및 함량 : 밀가루(미국산), 전분, 미강유, 새우, 팜유, 맛베이스 조미분말(천일염), 새우풍미유, 염미시즈닝(볶음천일염), 탈지대두, 유당

특정성분 함량 및 원산지 : 생새우(국산), DHA(일본산) 함유.

- 과자의 원료가 충실히 적혀있습니다. 아마 새우에 대한 알레르기가 있는 경우에 충분히 보고 피할 수 있을 것입니다. 하지만 새우가 속하는 해산물(갑각류 : 따개비, 게, 크릴새우, 가재)등은 서로 알레르기를 일으키는 단백질 교차반응을 함으로 주의가 필요합니다.
- 간혹 오징어류, 문어, 조개류, 해삼 등도 교차반응을 함으로 주의가 필요합니다.
- 우리가 가끔 먹게 되는 건강식품인 글루코사민과 해산물조미향 등에도 갑각류가 들어 있습니다.

두유의 일반적 표기

원재료명 및 함량 : 원액두유 86.67%(대두고형분 7.5%이상, 외국산(미국, 캐나다 호주 등), 정제수, 설탕, 칠곡분말, 발아현미농축액, 옥배유, 꿀분말, 레시틴, 합성착향료(두유향, 시리얼향), 코코넛크림분말, 카라기난

- 이 두유 제품은 주성분인 콩을 크게 표시하여 주었지만 다른 재료들도 주의해서 보아야 합니다.
- 일단 대두에 대해 알아봅시다. 두유의 경우에는 대두가 주재료이므로 크게 쓰여져 보기 쉽습니다. 하지만 조미료로서 사용하는 간장의 경우에도 대두가 주원료이며, 콩기름의 경우에도 드물기는 하지만 알레르기 성분을 포함하고 있습니다. 하지만 재료 표시에서 어려운 경우는 식품에서 추출된 한 특정성분으로 표시되는 경우인데 여기에서 레시틴의 경우입니다. 대부분 레시틴은 대두에서 추출되고 ‘대두 추출레시틴’이라고 표기되는 경우도 있으나 ‘레시틴’이라고 표기되어 있다면 일단은 더 자세히 라벨을 보셔야 합니다.
- 두유 제품이지만 계란 성분이 있을 수 있습니다. 위에서 언급하기는 하였으나 레시틴이 콩이나 계란 등에서 추출되므로 이에 대한 주의가 필요합니다. 계란의 경우에는 계란이라고 표시하기도 하지만 특정 성분 즉, 알부민(albumin), 오브알부민(ovalbumin), 레시틴(lecithin), 난황으로 표시할 수 있습니다. 계란만 중요시 여기고 피하는 경향이 있는데 계란은 오리 등의 가금류의 알과 교차반응을 한다는 것을 잊지 마세요.
- 두유제품이지만 우유가 들어가 있을 가능성이 있습니다. 코코넛크림분말이라고 표기는 되어있으나 크림이라는 명칭이 되어있으면 일단 우유가 원재료일 가능성을 기억하고 있어야 합니다.

"어때요?
식품알레르기가 있어도
주의를 기울인다면
고른 영양섭취가
가능하겠죠?"



식품알레르기 **올바로** 알기

감수

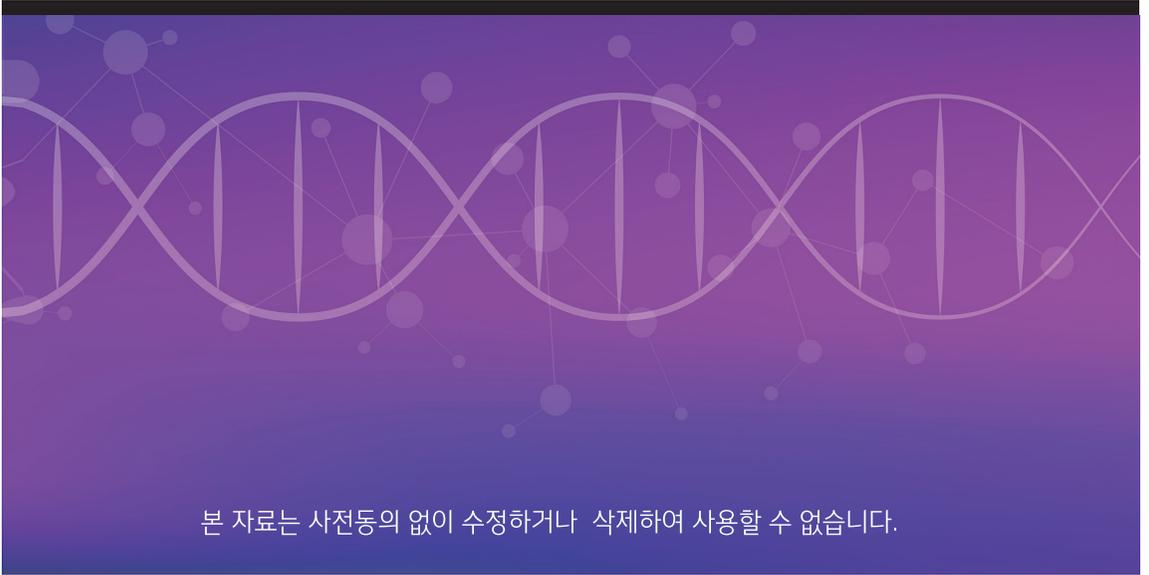
대한 소아알레르기 호흡기학회

대한이비인후과학회

대한천식알레르기학회

대한피부과학회

한국천식알레르기협회



본 자료는 사전동의 없이 수정하거나 삭제하여 사용할 수 없습니다.