

■ 식품알레르기

식품알레르기

◆ 식품알레르기란?

원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로불린(IgE)나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 면역과민반응 현상이다. 일반적으로 전체 인구의 3~7% 정도가 식품알레르기를 가지고 있는 것으로 알려져 있다. 소아알레르기 호흡학회에서 5년에 한 번 실시하는 전국적 역학조사 결과, 초중고생의 식품알레르기는 점차 증가하는 양상을 보인다.

◆ 식품알레르기 증상

신체부위	심한 반응	중간 반응	가벼운 반응
호흡기	청백, 청색증	후두부종(목이 조여옴), 숨가쁨, 천명(쌔쌔거림), 발작적 기침	코막힘, 맑은 콧물, 약한 기침, 재채기
소화기		혀의 부종, 구역, 구토, 복통, 설사	입과 콧속이 가려움, 입술부종, 이상한 맛이 느껴짐
피부			붉어짐, 가려움, 두드러기, 부종, 습진이 심해짐
심혈관계	저혈압, 의식상실	가슴 통증	
기타	금방 죽을 것 같은 느낌	어지러움, 발한	결막충혈

◆ 식품알레르기로 오해할 수 있는 증상(식품불내성)

식품불내성이란 식품을 섭취한 후 발생되는 이상 반응 중 면역학적 반응에 의한 것이 아닌 경우로 다음과 같이 분류할 수 있다.

이상 반응 분류	원인	예시
식중독	세균, 자연독 등 유해한 성분이 함유된 식품에 의한	<ul style="list-style-type: none"> ■ 여름철, 날달걀을 먹었더니 발열, 설사 → 달걀에 부착된 살모넬라균의 혼입 ■ 버섯을 먹고 설사, 구토 → 자연독에 의한
대사성 반응	식품이 대사되는 과정에서 발생하는 이상반응	<ul style="list-style-type: none"> ■ 발효요구르트를 먹으면 괜찮는데 우유 음용 시 설사 → 우유의 유당을 소화하는 효소가 부족
약리적 반응	식품에 함유된 화학물질이 원인	<ul style="list-style-type: none"> ■ 참마로 인해 입 주변이 간지러움 → 음식 내의 아세틸콜린이 관여 ■ 오래 발효된 치즈를 먹으면 목이 가려움 → 치즈 내에 있는 티라민이 관여

◆ 학교급식 식품알레르기 표시제

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣(20.1.1부터 적용)

* 식약처장이 고시한 19가지 중 식품 원재료는 의무적용, 기타 식재료와 성분은 권장사항

이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.

● 12가지 알레르기 유발식품이 표시가 된 학교급식 식단표(예)

김치볶음밥.(2.5.6.9.10.) 감자달걀국.(1.5.6.) 왕새우튀김/케첩(1.5.6.9.12.)	김치볶음밥 (②우유 ⑤대두 ⑥밀 ⑨새우 ⑩돼지고기) 감자달걀국.(①난류.⑤대두.⑥밀.) 왕새우튀김/케첩(①난류.⑤대두. ⑥밀⑨새우,⑫토마토)
--	---

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.



[출처]

1. 식품의약품안전처 식품안전정보 포털
2. 식품알레르기 교육 참고자료(2016)/ 교육부
3. 솔직한 식품(2017)/ 이한승 지음