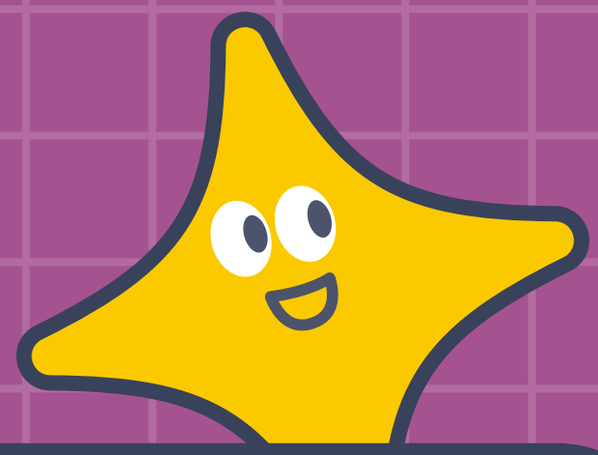
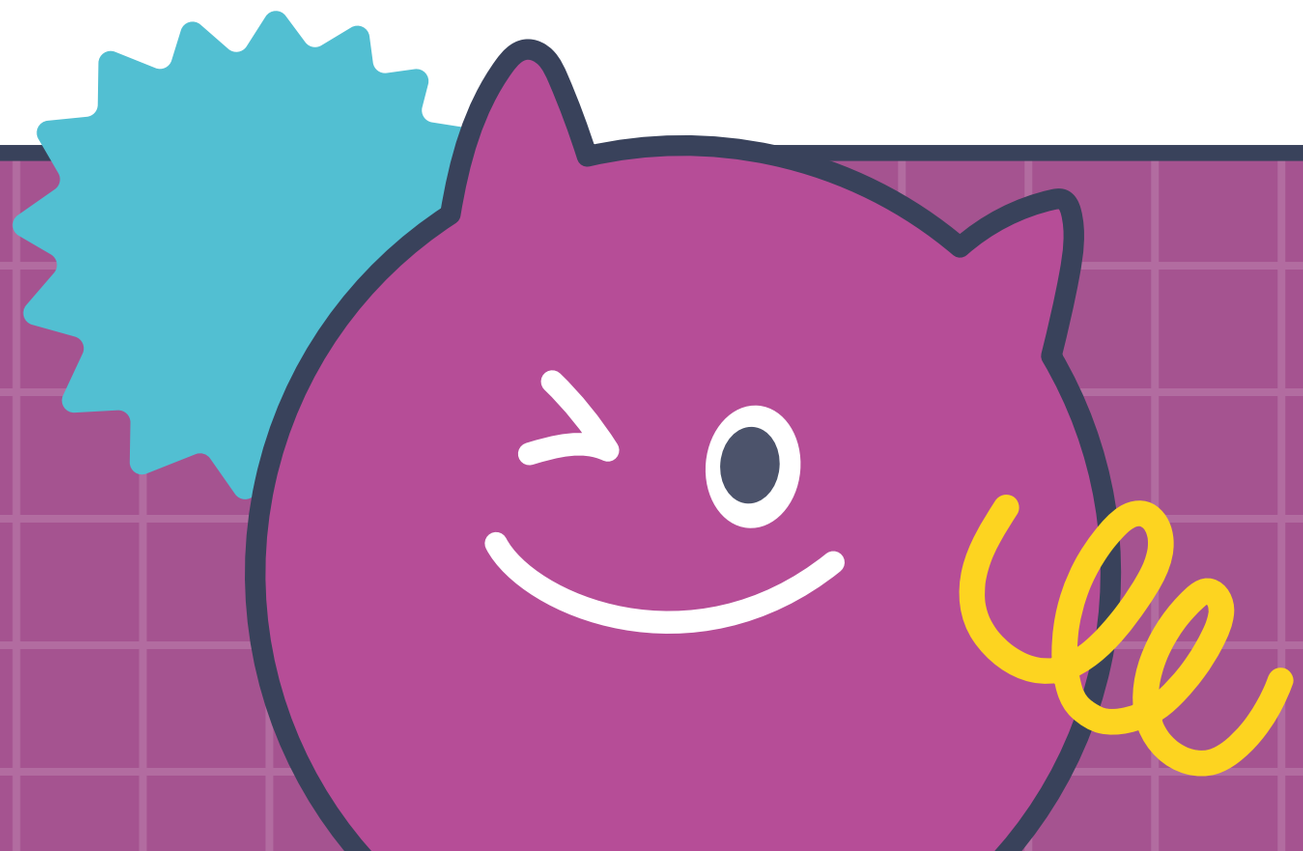
알레르기로부터
자유로운
내몸✦



건강한 대한민국 만들기 캠페인

다같이 실천해요!
꼭 기억해야 할
식품알레르기 예방관리수칙



질병관리청

Q. 식품알레르기란?

특정 식품에 노출된 후
두드러기, 부종, 가려움, 복통, 구토, 설사, 기침,
호흡 곤란, 어지러움 등의 증상이 있으면
식품알레르기를 의심해요.

Q. 식품알레르기의 증상은 무엇인가요?

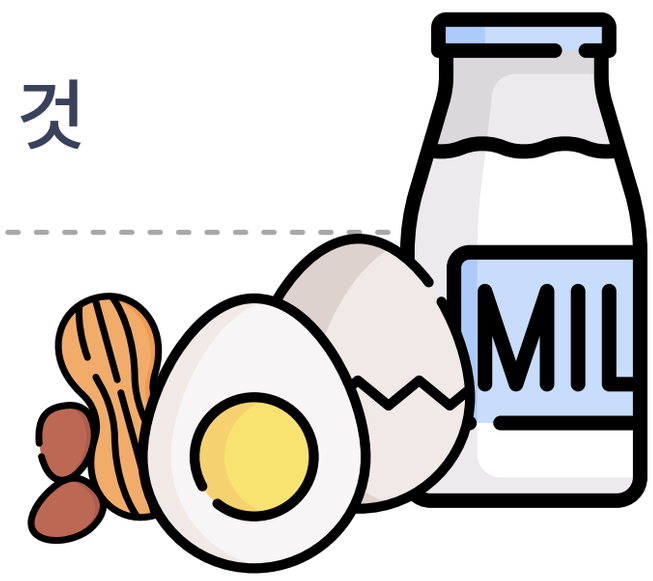
음식 섭취 후 생길 수 있는 부작용에는
식품알레르기도 있지만 식품불내성도 있어요!

식품알레르기

우리 몸이 반응할 필요가 없는 상황에서
면역시스템이 작동해서 이상반응을 보이는 것

식품불내성

소화과정 중 문제로 인해 나타나요.



Q. 식품알레르기의 원인은 무엇인가요?

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

Q. 식품알레르기는 어떻게 진단하나요?

가장 정확한 진단 방법은 식품유발검사예요.
식품유발검사란 알레르기의 원인으로 의심되는 음식을 섭취 후 의사가 그 반응을 육안으로 확인하여 진단하는 방법이에요.
혈액검사나 피부반응검사보다 더 정확한 방법이라고 할 수 있죠.

Q. 식품알레르기의 예방관리수칙을 알아보아요!

1. 의사의 진료를 통해 식품알레르기 진단 시 원인식품을 제한해요!

- 식품을 섭취하기 전에 원인식품과
  교차반응*이 흔한 식품이 포함되어 있는지 항상 확인해요.

  *교차반응: 원인식품과 비슷한 성분이 포함된 다른 식품에도
  알레르기 증상이 나타나는 것

- 조리기구와 식기에 묻어있는 적은 양으로도
  증상이 발생할 수 있으므로 주의해요.

- 원인식품을 만지거나 흡입하는 것도 주의해요.

- 불필요한 식이 제한은 소아청소년의 성장과 발달을 해칠 수 있어요!

2. 식품알레르기 환자는 갑작스러운 증상에 대비하여 응급약을 소지하고 사용법을 익혀요.

3. 정기적인 진료와 상담으로 식품알레르기가 소실되거나 새로 생기는지 확인해요.

- 식품알레르기는 나이에 따라 변화되는 경우가 있어
  정기적인 진료 필요해요.

- 식품알레르기의 치료는 원인식품의 종류와
  심한 정도, 나이에 따라 다르므로 반드시 의사의 지시에 따라요.

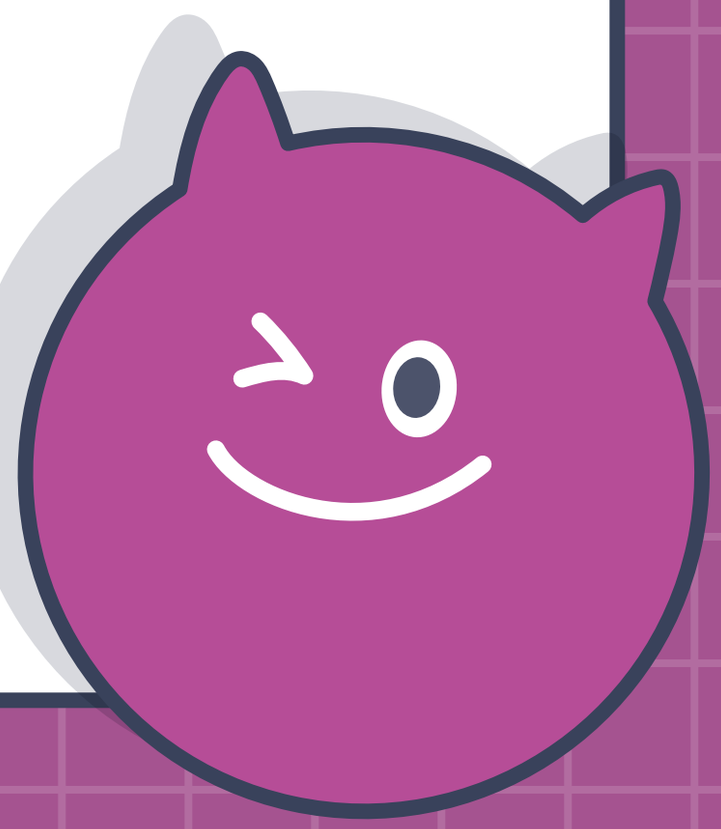
올바른 알레르기 정보로 지키는
소중한 건강

지금 '알자내몸'을 검색하세요

질병관리청 국가건강정보포털

아토피 천식 교육정보센터

유튜브 아프지마 TV



질병관리청