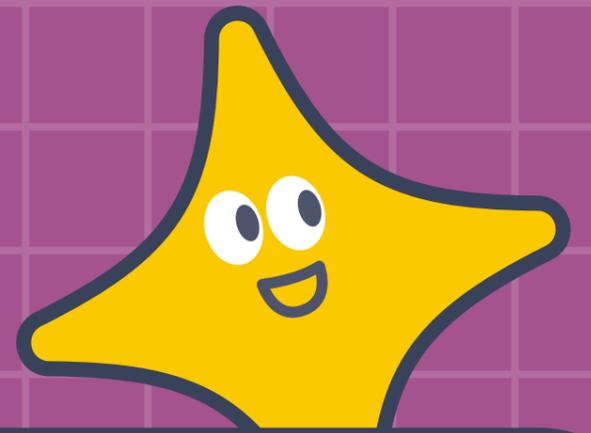


알레르기로부터  
자유로운  
내몸 ✨

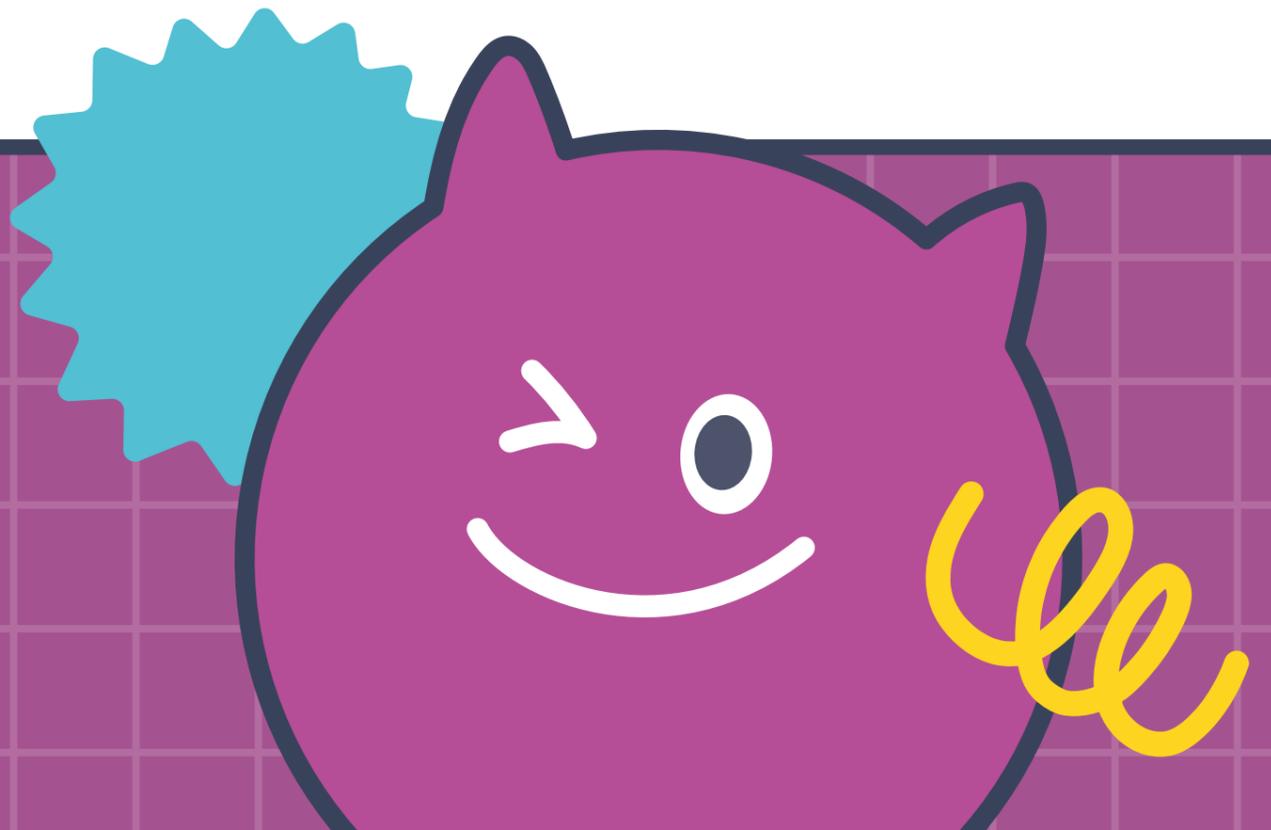


건강한 대한민국 만들기 캠페인

다같이 실천해요!

꼭 기억해야 할

식품알레르기 예방관리수칙



## 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?

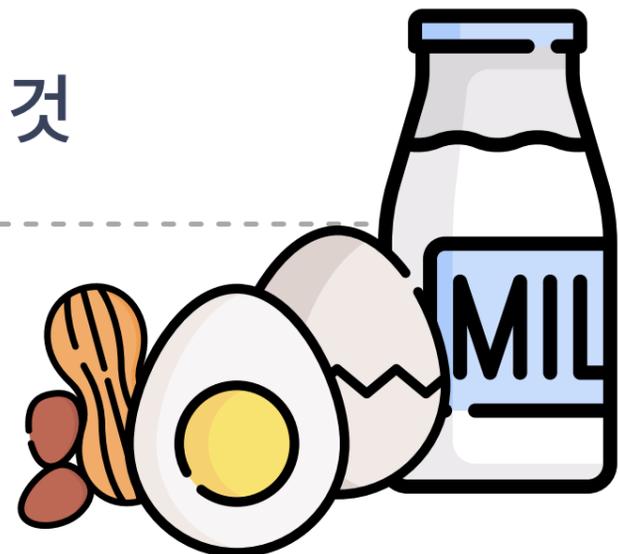
음식 섭취 후 생길 수 있는 부작용에는  
식품알레르기도 있지만 식품불내성도 있어요!

### 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!

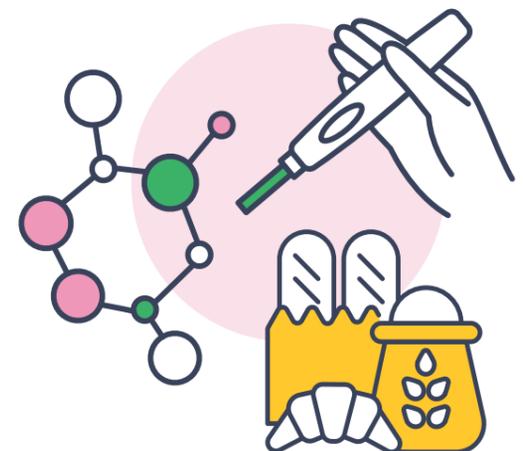
### 1. 의사의 진료를 통해 식품알레르기 진단 시 원인식품을 제한해요!

- 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

