

식품 알레르기

질환에 대한 지침

< 식품 알레르기의 증상 >

- 아이들에게 나타날 수 있는 식품알레르기의 임상적 형태(증상)를 이해하여 만일의 경우 발생될 증상을 예측하고, 대비하고, 행동할 수 있도록 해야 합니다.

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

< 알레르기 주요 원인 식품 >

- 어린이의 연령별로 주의해야 할 주요 알레르기 식품

영아기(만0~24개월)	유아기(25개월~5세)	아동기(만6세~11세)
계란	계란	갑각류
우유	우유	생선
땅콩	땅콩	땅콩
대두	대두	견과류
밀	견과류	계란
밀	우유	우유
밀	밀	

- 연령별: 영유아기에는 계란과 우유가 주요 원인식품이며 청소년기에는 견과류, 새우 및 게 등의 갑각류에 대한 반응이 증가합니다.
 - 증상별: 땅콩을 포함하는 견과류와 새우, 게 등의 갑각류는 급격한 알레르기를 일으키는 주요 식품이고 계란은 아토피피부염을 일으키는 주요 식품입니다.
- 과일과 야채는 대부분 입주변이 붉어지고 가려워지는 구강알레르기 증후군을 일으킵니다. 과일 알레르기는 발병률이 높지 않아 주요 알레르기 식품으로 인식되지는 않으나 최근 과일로 인한 알레르기 사고가 보고되어 유념해야 합니다. 주의할 과일로는 키위, 복숭아 등이 있습니다.

식품 알레르기

질환에 대한 지침



< 알레르기 진단 >

• 진단방법 주요사항

(1) 과거의 명백한 증상

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 경우 진단의 근거로 가장 간단하고 확실한 방법입니다.
- 계란이나 우유의 경우 나이가 들면서 대부분 없어지므로 1-2년 내 증상이 없었던 경우는 재검사가 요구됩니다. 그러나 땅콩과 같은 견과류나 생선, 새우, 계등은 시간이 지나면서 없어지는 확률이 낮습니다.

(2) 식품 유발 검사

- 전문가 관찰하에 식품을 직접 먹여보아 반응을 관찰하는 것으로 가장 신뢰할 수 있는 검사법입니다.

(3) 혈액 검사

- 혈액 내 특정 식품과 반응하는 항체를 측정하는 방법입니다.
- 주의 할 것은 항체에 양성을 보였지만 실제 식품을 먹고 증상이 나타나지 않는 경우가 있습니다. 이와 같이 식품 섭취 후 임상적인 증상이 없이 혈액상으로만 양성을 보인 경우 식품알레르기로 진단하지 않으며 식품 섭취 가능합니다.

(4) 피부반응검사

- 원인식품 단백질을 피부에 자극하여 피부 팽진을 측정하여 양성을 확인하는 방법입니다. 혈액 측정과 마찬가지로 피부반응 검사상 양성을 보였지만 실제 식품을 먹고 증상이 나타나지 않는 경우가 있습니다. 마찬가지로 식품섭취 후 임상적인 증상이 없이 검사상으로만 양성을 보인 경우 식품알레르기로 진단하지 않으며 식품을 섭취해도 무방합니다.



식품 알레르기

질환에 대한 지침

< 알레르기 관리 및 대처방법 >

- **원인식품을 철저히 제한해야 합니다.**

원인식품의 제한은 진단된 식품만을 제한하도록 되어 있습니다. 예를 들어 계란이 알레르기 발생이 높은 식품이지만 계란에 문제가 없는 알레르기 아동까지 계란을 제한해서는 안 됩니다.

원인식품을 제한할 때에는 원재료 형태만이 아닌 가공식품 형태로 포함되어 있는 식품까지도 철저히 제한해야 합니다. 알레르기는 매우 적은 양으로도 증상을 악화시킬 수 있기 때문입니다.

- **증상별 관리 목표를 다르게 정해야 합니다.**

아나필락시스, 두드러기, 혈관부종 등의 증상은 발현 즉시 적절한 관리가 필요합니다. 아토피 피부염의 경우 정확한 근거 없이 여러 가지 식품을 임의로 제한하고 있는 경우가 많기 때문에 영양적인 관리 필요합니다.

- **식품 제한에서 올 수 있는 영양적 문제를 해결해야 합니다.**

소아는 성인과 달리 성장과 발달이 진행되고 있는 시기이므로 정상적인 성장이 유도되도록 영양관리를 해야 합니다.

- **다양한 대체 식품을 제시해야 합니다.**

대체 식품을 제시함에 있어서의 원칙은 대체한 식품이 영양적으로 대체가 가능해야 하며 대체된 식품은 가능하면 항원성이 낮은 식품이어야 합니다. 그러나 치료나 영양 관리 차원에서만 식품 관리가 이루어져 먹고자 하는 욕구가 지나치게 제한될 경우 지속적인 관리가 이루어지지 않을 수 있습니다. 따라서 영양적 관점의 대체 식품뿐 아니라 맛의 관점에서 대체 식품을 제시할 수 있어야 합니다.

- **예방적 차원에서 식품을 제시해야 합니다.**

만 1세 이전의 영아의 경우 알레르기 발생이 높은 식품을 섭취함으로써 새롭게 식품알레르기가 유도될 수 있습니다. 따라서 알레르기 발생이 높은 식품은 현재 알레르기 발생과 관련이 없어도 제한하거나 도입을 늦추는 경우가 있습니다.

- **식품제한에 따른 아이의 심리적인 스트레스를 이해해야 합니다.**

식품알레르기를 가진 아이들이 전형적으로 경험하는 느낌은 두려움, 슬픔, 분노, 외로움과 소외감이며 가장 자주 가지게 되는 두 가지 근본적인 느낌은 불안과 우울이라고 합니다. 아이가 가지게 되는 스트레스를 이해해주시고 해소할 수 있도록 많은 신경써주시기 바랍니다.

난산지역아동센터