

<http://atopy.cdc.go.kr>

01

식품알레르기 완전 정복

식품알레르기에 대해서 알아보까요?

식품알레르기는 특정 식품에 대해 두드러기, 호흡곤란, 아나필락시스(과민성 쇼크) 등 알레르기 증상을 보이는 질환입니다. 천식, 알레르기비염, 아토피피부염 등 다른 알레르기 질환과도 연관성이 높은 편인데, 나이가 어릴수록 아토피피부염과 연관성이 높습니다. 따라서 아토피피부염이 있는 아동은 특히 유의할 필요가 있습니다.

식품알레르기로 인한 증상을 예방하기 위해서는 알레르기를 일으키는 식품을 제한해야 합니다. 그러나 대부분의 환자가 한 가지 식품보다 여러 가지 식품에 반응하는 경우가 많아 일반인들이 판단하기가 쉽지 않습니다. 자칫 보호자나 환자가 임의로 식품을 제한할 경우 영양불균형으로 인한 문제가 발생할 수 있습니다. 특히 12개월 이하의 영아들은 단기간의 영양부족에도 빈혈이나 구루병(비타민 D 부족으로 인한 뼈의 성장장애) 등이 생길 수 있으므로 반드시 전문의의 진단 후에 식품을 제한하도록 합니다.

식품알레르기의 진단은 특정식품 섭취 후 증상이 나타나는지 등의 병력, 전문의의 진찰, 피부반응검사, 특이항체 혈액검사, 식품제거 및 유발시험 등의 검사를 종합하여 진단합니다. 다른 식품에 소량이 들어있어도, 가공처리 되어있어도 모두 제한하는 것을 원칙으로 합니다. 예를 들어 우유를 제한하는 경우 치즈나 요구르트는 물론 과자 같은 것도 제한하도록 합니다. 요즘은 가공식품에 알레르기를 일으키기 쉬운 식품에 대해 표시를 하게 되어 있으니 식품표시를 꼼꼼히 읽도록 합니다.

또한 식품을 제한할 때는 고른 영양섭취에 신경을 써야 합니다. 우유대신 칼슘강화 두유로 대체하는 등의 같은 식품군내에서 대체식품을 선택해야 합니다. 주의할 점은 새우 등 갑각류와 견과류는 나이가 들면서 새로 알레르기가 생기는 경우가 있으므로 대체식품을 선정할 때는 알레르기 예방적 측면을 고려해야 합니다.

목차

01. 식품알레르기 완전 정복 02. 자주하는 질문 03. 전문가 칼럼 04. 공지사항

01

식품알레르기 완전 정복

각각의 식품알레르기는 어떻게 관리해야 할까요?

계란알레르기



계란은 영양적인 측면에서는 다른 식품으로 대체하는 것이 쉽습니다. 하지만 계란이 들어가 있는 과자나 케이크 등 기호식품이 많이 때문에 세심한 주의가 필요합니다. 알레르기가 있어도 노른자는 먹을 수 있는 경우도 있어요.

우유알레르기



우유 제한 시 칼슘 섭취 부족이 문제가 될 수 있습니다. 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 칼슘공급이 어려운 경우에는 칼슘제를 별도로 섭취해야 합니다.

밀가루알레르기



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.

고기알레르기



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 대체 하도록 하고 식품섭취가 충분치 않을 경우에는 철분제 보충을 고려합니다. 철분은 너무 많이 먹어도 문제가 되니 상담해주세요.

땅콩알레르기



땅콩의 경우 소량에도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요합니다. 특히 급식에서 부 재료로 사용되거나 초콜릿 등의 과자류에 들어 있는 것을 모르고 먹는 일이 없도록 주의해야 합니다. 또한 다른 견과류와의 교차반응에 대한 보고가 있으므로 다른 견과류에 대한 반응도 확인해야 합니다.

생선알레르기



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.

자주하는 질문

Q 아토피피부염 증상이 있는 임산부입니다. 임신 중 어떻게 먹어야 아이에게 아토피피부염이 생기는 것을 예방할 수 있을까요?

A 임신기간 동안 필수 영양소를 제한하는 것은 바람직하지 않으므로 즐거운 마음으로 몸에 좋은 음식들을 골고루 드십시오.

출산 후 적어도 6개월 간은 모유수유를 하시길 권해드립니다. 모유에는 알레르기 발생을 예방하는 물질이 들어있고, 모유의 단백질은 대부분의 아기에게 이종단백질로 인식되지 않습니다. 또한 분비성 Ig A를 함유하여 신생아의 장관에서 알레르기를 유발하는 물질의 흡수를 막아줄 뿐 아니라, 유산균과 같은 건강한 장내 세균이 잘 자랄 수 있는 환경을 조성하는 등 영양학적, 면역학적, 생리적으로 가장 이상적인 식품입니다. 하지만 모유를 통해서 엄마가 섭취한 식품이 아이에게 전달될 수 있기 때문에 모유수유 기간 중에는 적절한 식품제한이 요구됩니다. 신생아의 수유모는 식품알레르기 가능성이 높은 음식물의 섭취를 식품으로 인한 아토피피부염 환아의 수유모는 아토피피부염 원인 식품 섭취를 철저히 제한해야 하며, 그것이 불가능할 경우 모유 대신 특수 분유를 먹어야 합니다.

Q 알레르기 검사를 통해 원인 식품이 밝혀진 후에는 평생 못 먹나요?

A 특정식품이 아토피피부염의 원인으로 확인이 되었어도 평생 동안 먹지 못하는 것은 아닙니다.

일정 기간 동안 원인 식품을 제거하였다가 서서히 다시 먹는 방법으로 치료하게 됩니다. 그러나 다시 먹는 시기나 방법은 매우 조심스런 주의가 필요하므로 반드시 전문의와 상의하여 결정하여야 합니다. 과일, 야채, 곡류에 대한 이상 반응은 일시적인 경우가 많아 보통은 6~12개월 이내에 다시 먹어도 되는 반면, 견과류나 어패류 등에 대한 알레르기는 잘 소실되지 않습니다. 무조건 원인 식품을 다 회피하거나, 정확한 진단 없이 추측으로 원인이라고 생각되는 식품을 금지시킨다면 한창 성장하는 아이에게는 영양 결핍이나 발육 장애를 초래 할 수 있으므로 주의하여야 합니다.

03

전문가 칼럼



알레르기질환은 어떻게 발생할까요?



한양대학교 의과대학 내과학교실 윤호주

알레르기질환의 발병과 증상의 발현에는 유전적 요인과 환경적 요인이 매우 밀접하게 관여하고 있다. 숙주인자와 환경인자는 상호 작용을 하고 있고, 환경적 요인은 출생 전과 출생 후로 구분할 수 있다. 출생 전은 주로 산모와 관련성이 높고, 출생 후의 환경은 실내 외 환경, 감염성 질환, 대기 오염 및 흡연 등이 관여한다. 따라서 알레르기질환의 발생 기전을 이해하려면 유전적 요인과 환경적 요인을 모두 알아야 한다.

주거환경, 생활습관의 변화와 같은 환경적인 변화에 따른 알레르기질환의 증가를 설명하는 대표적인 가설은 위생가설(hygiene hypothesis)이다. 이로 인해 여러 환경인자 중 감염에 대한 중요성이 다시 부각되고 있다. 위생가설에 대한 찬반이 아직도 팽팽하지만, 가족의 규모, 출생순서, 탁아소 보육 등과 알레르기질환의 위험 사이의 연관성을 이해하는데 중요한 이론이다. 어린 시절 감염에 노출되면 아이들의 면역체계가 "비 알레르기성" 경로를 따라 발달하여 천식이나 다른 알레르기 질환의 발생위험이 감소한다. 예를 들면, 손위형제들이 있고 탁아소에 맡겨지는 어린 아이들의 경우 감염의 위험성은 증가하지만 알레르기 질환의 발생은 예방될 수 있다는 것이다.

알레르기질환의 정의와 발생기전은 분자생물학의 발전과 더불어 많은 변화가 있었다. 대표적 알레르기질환인 천식 발생의 근본이 처음에는 기도 평활근과 자율신경계의 이상으로 생각하였다. 그 후 많은 연구에서 면역글로불린 E에 의해 매개되는 비만세포와 호염구의 탈과립에 의한 화학매개물질의 방출이 급성 천식반응의 주요인으로 밝혀졌다. 1990년대 접어들면서 천식은 T 림프구, 호산구, 비만세포 및 대식구 등의 염증세포 침윤에 의한 기도의 만성염증질환으로 정의되면서 염증을 억제하는 여러 방법이 천식의 주 치료가 되기 시작하였다. 또한 기도벽 비후, 기도 섬유화, 기도 평활근의 비후 및 신생혈관형성 등이 천식의 초기에서부터 관찰되는 소견이고, 이는 기도상피세포의 손상이 복구 과정을 자극하여 일어나는 기도개형이라는 구조적인 변화와 밀접한 관계가 있는 병리소견으로 밝혀졌다. 따라서 알레르기질환의 발생과정을 알기 위해서는 유전적 요인과 환경적 요인에 대한 이해가 중요하다.

04 공지사항



1월, 2월의 발자취

2011 보건소 아토피·천식 예방관리 세미나 개최

지난 2월 11일(금)에는 '2011 보건소 아토피·천식 예방관리 세미나'가 개최되었습니다.

금번에는 그간의 건의사항을 수렴하여, 천식과 아토피피부염의 임상학적 이해 등 알레르기질환의 기초에서부터 알레르기질환 스트레스 관리 및 심리치료 방법 과 같은 보다 심화된 내용까지 지역보건사업 수행 시 실제적으로 도움이 되는 내용을 포괄하고자 하였습니다.

참석하여 주신 관계자 여러분들께 다시 한번 감사의 말씀 드립니다.

3월, 4월의 알림판

서울시 아토피·천식 교육정보센터 천식 및 알레르기비염 교실

- 일시 : 2011년 3월 24일 목요일 15시 - 장소 : 센터 내 교육실
- 대상 : 천식 및 알레르기비염 환자, 가족, 일반인
- 강사 : 서울대학교병원 알레르기내과 조상헌교수
- 내용 : 천식 및 알레르기비염의 치료와 관리



- 발행일 : 2011년 2월(통권 제2호)
- 발행인 : 이종구
- 편집위원 : 김영택, 김윤아, 서승희, 정진영, 서혜진, 조혜미
- 자문기관 : 대한소아알레르기호흡기학회, 대한이비인후과학회, 대한천식알레르기학회, 대한피부과학회 한국천식알레르기협회
- 발행처 : 질병관리본부 만성병조사과
- 주 소 : 충북청원군 강외면 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운 (우)363-951
- 전 화 : 043-719-7412~3 ○ 팩 스 : 043-719-7528 ○ 홈페이지 : <http://atopy.cdc.go.kr/>

