

# 건강이, 궁금이와 알아보는 식품 알레르기





어지러움



두드러기



복통



기침

특정 음식을 먹고 위의 증상을 경험해본 적이 있나요?

땅콩빙수를 먹고 온몸에 빨갱게  
두드러기가 올라오고 호흡이 가빠진 적이 있어요

**저, 몸에 심각한 문제가 있는건가요?**



이러한 증상을 경험해봤다면  
"식품 알레르기"를 보유하고 있는 거예요.

식품 알레르기란 유제품, 견과류, 갑각류, 조개류 등의 식품에  
우리 몸이 과민면역반응을 보이는 질환이에요.

아동에서 청소년으로 학년이 높아질수록  
식품 알레르기 질환자가 점점 많아진다고 해요.



# 식품 알레르기에는 다양한 증상이 있어요

## 식품알레르기 증상

피부	소화기	호흡기	심혈관계
두드러기	메스꺼움	천식	가슴통증
가려움증	설사	비염	저혈압
발진	구토	콧물	쇼크
부종	복통	기침	심장마비
아토피		딸국질	

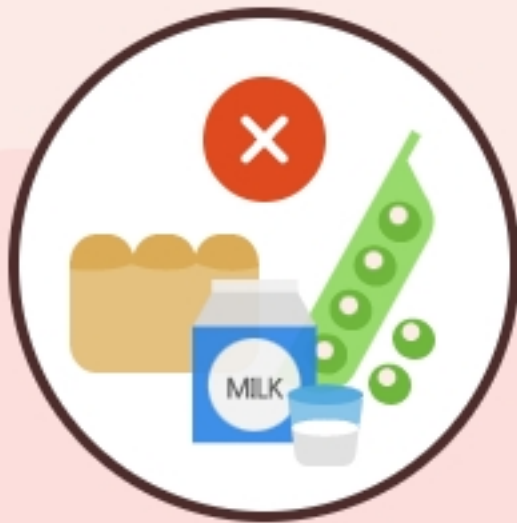
### 아나필락시스란?

짧은 시간동안 여러 기관에서 증상들이 동시에 나타나는 현상

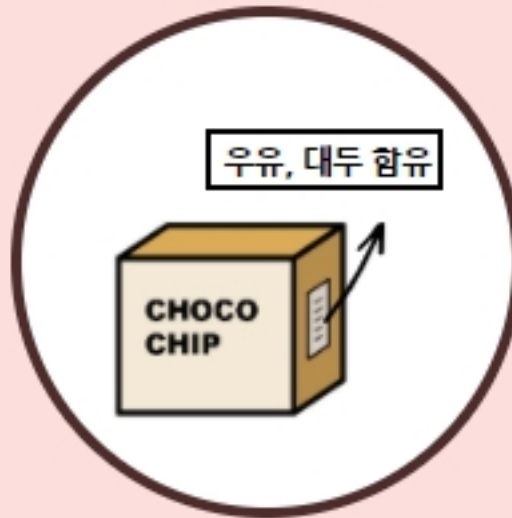
식품알레르기는 피부, 호흡기, 소화기 등의 알레르기 증상을 일으키며 심한 경우, 아나필락시스 쇼크로 생명에 위험할 수 있어요.  
영양불균형의 문제가 생길 수도 있기에 주의해야해요!



# 식품 알레르기 관리하기



원인식품의 섭취  
제한하기



알레르기 유발식품  
표시 확인하기



대체식품  
섭취하기



식품알레르기의 원인 식품 섭취를 제한하는 것이 가장 중요해요!  
가공식품의 알레르기 표시를 확인하고,  
대체 식품을 섭취하여 식품 알레르기를 예방해요.

다음 체크리스트에 해당되는 사람은 식품알레르기 진단과  
관리법에 대해 **영양상담**으로 도움 받을 수 있어요!

## 영양상담 체크리스트

- 식품 알레르기 검진은 어떻게 하는지 모르겠어요.
- 먹으면 몸이 아픈데 그래도 먹고싶어요.
- 알레르기 증상에 대해 더 알고 싶어요.
- 어떤 식품으로 대체해야 할지 모르겠어요.
- 알레르기 유발물질 표시를 확인하는 법을 알고 싶어요.

영양상담을 위한 스크리닝 검사를 받고 싶다면?  
오른쪽 QR코드로 들어가보세요!



# 꾸준한 관리와 영양상담으로 식품 알레르기 안녕!

더 늦기전에  
식품알레르기 관리  
#가보자고



QR코드를 꼭  
확인해봐!

