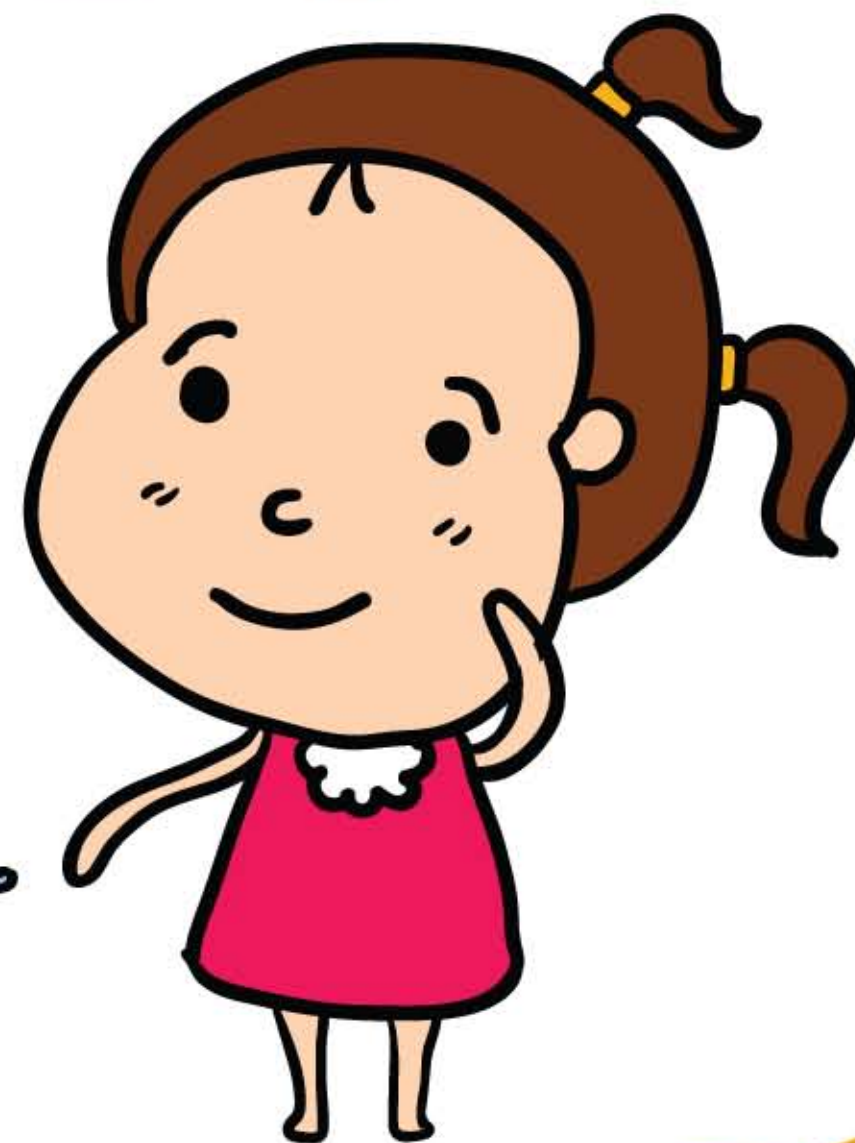
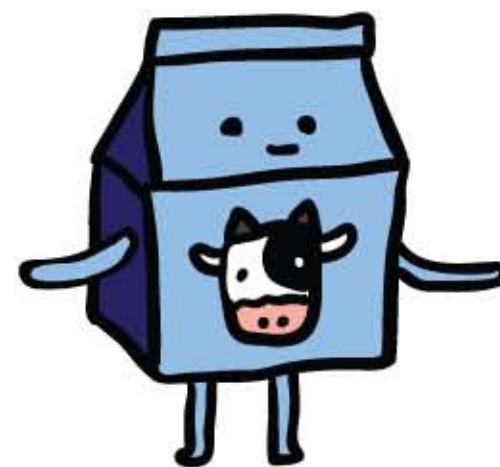
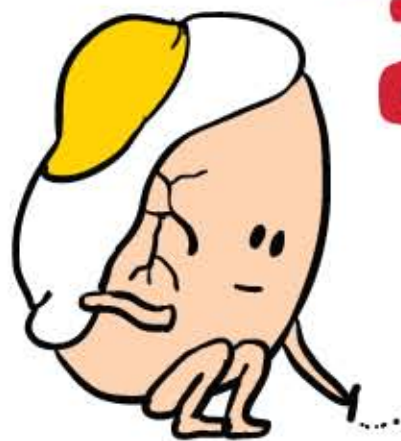


앨리와 함께하는



알레르기 식습관 관리!



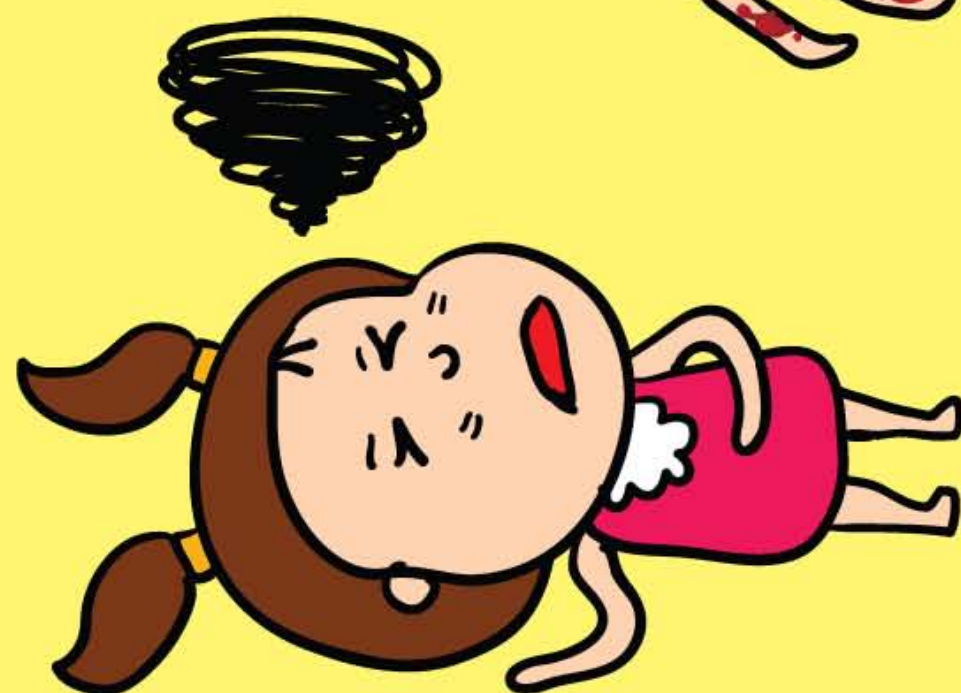
식품알레르기로 인한 증상은  
어떤 것들이 있을까요?



두드러기  
(혈관부종)



아토피피부염

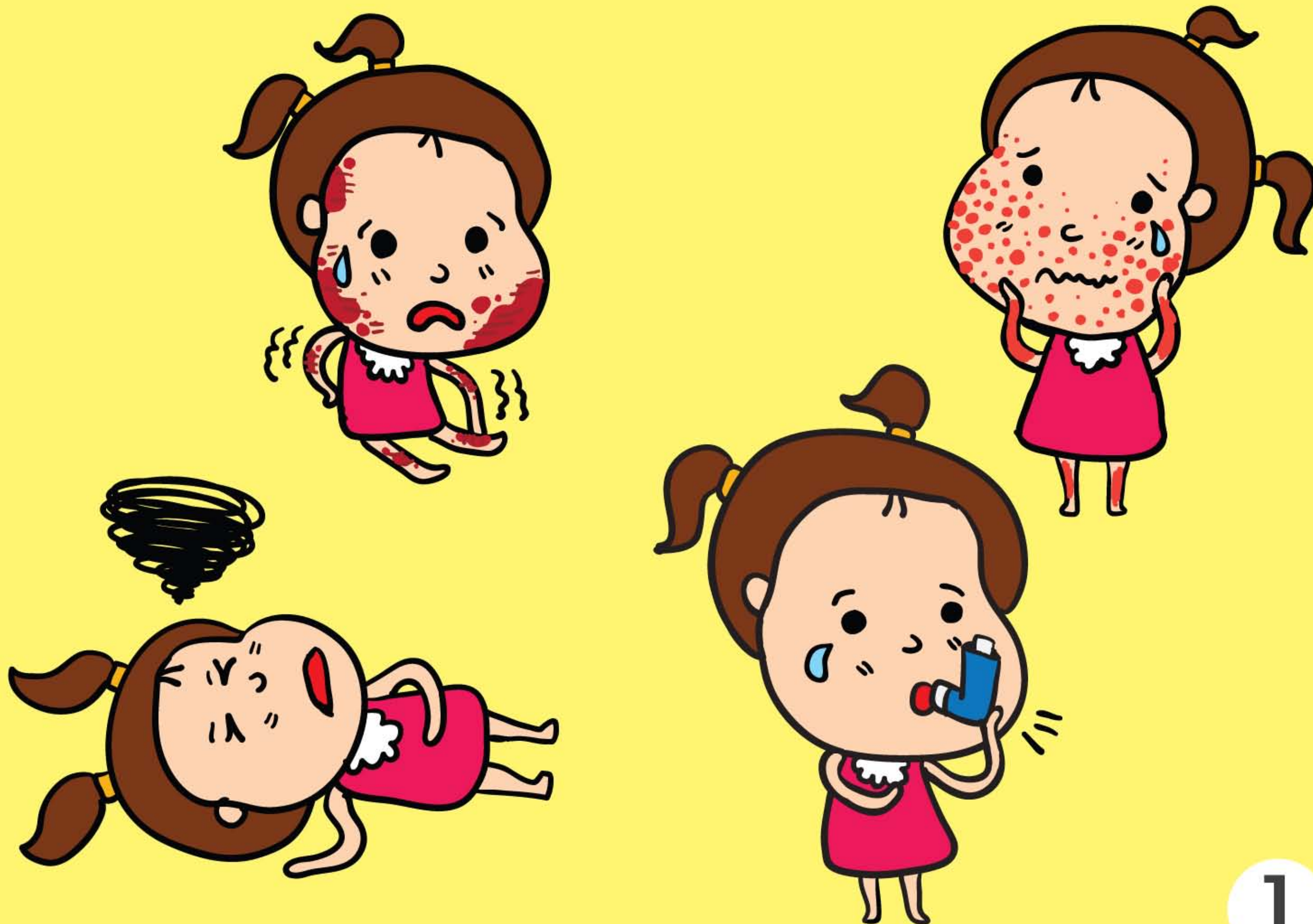


아나필락시스



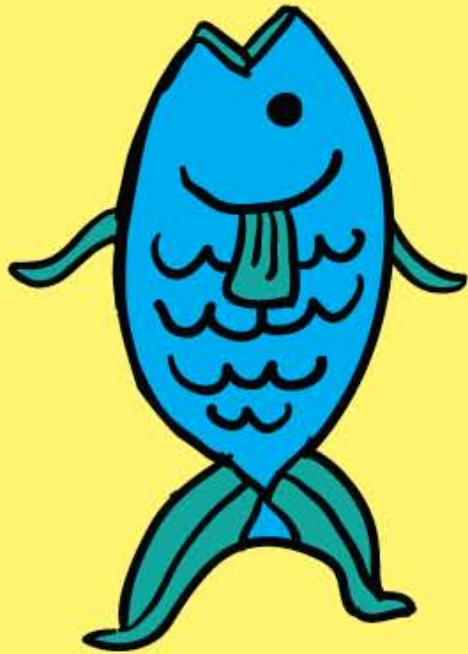
천식



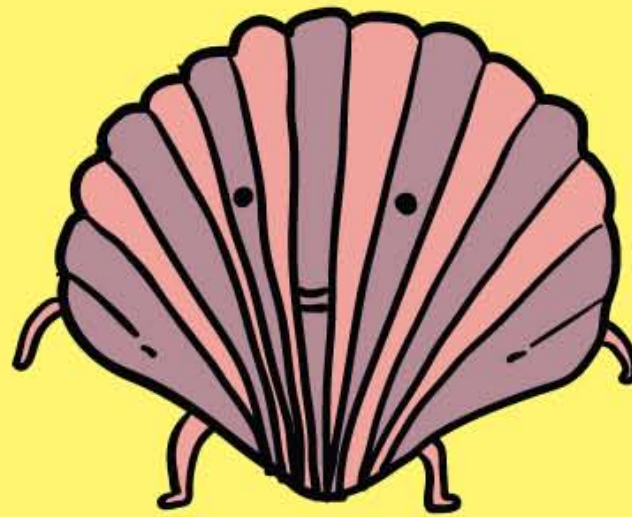




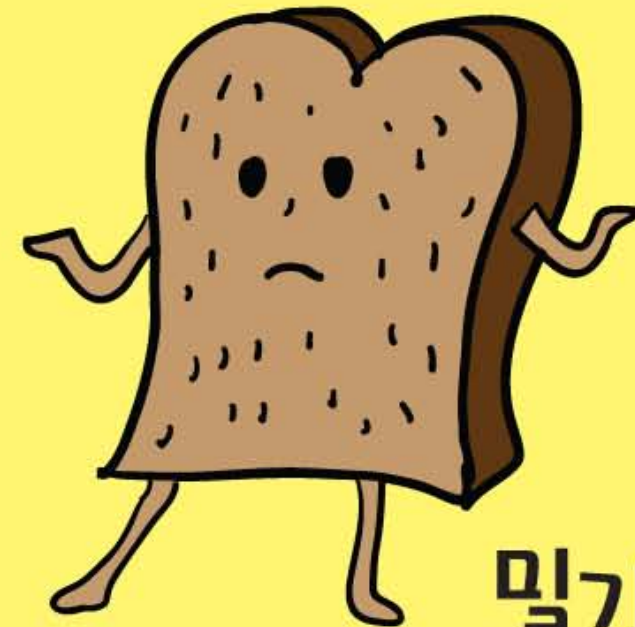
알레르기를 일으키는 식품엔  
어떤 것들이 있을까요?



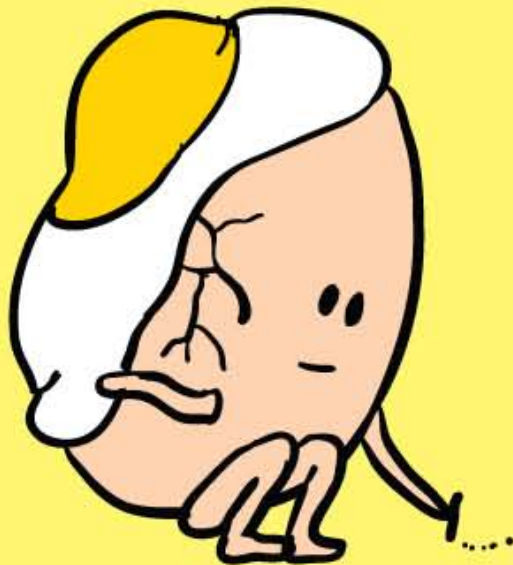
생선



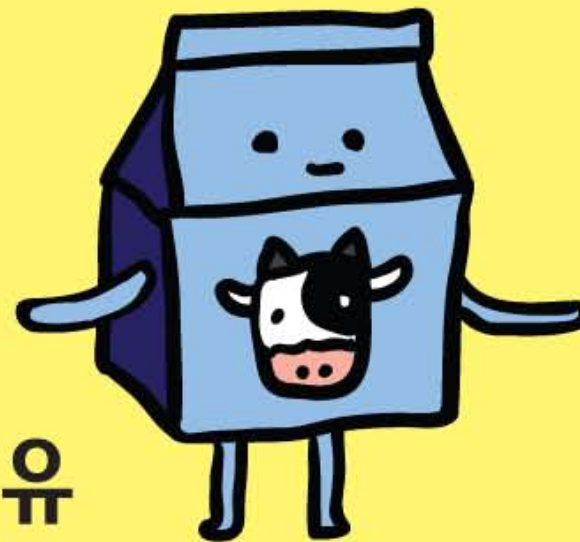
게, 조개



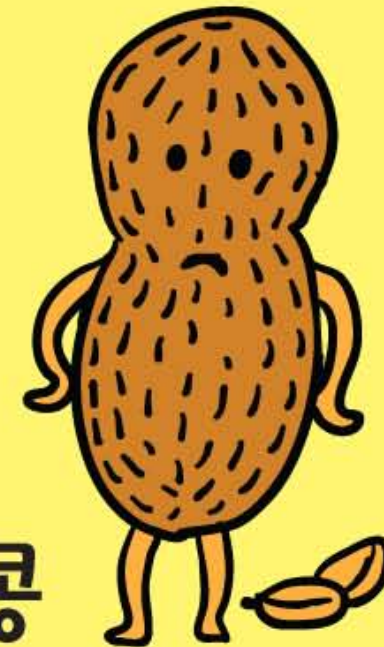
밀가루 음식



계란

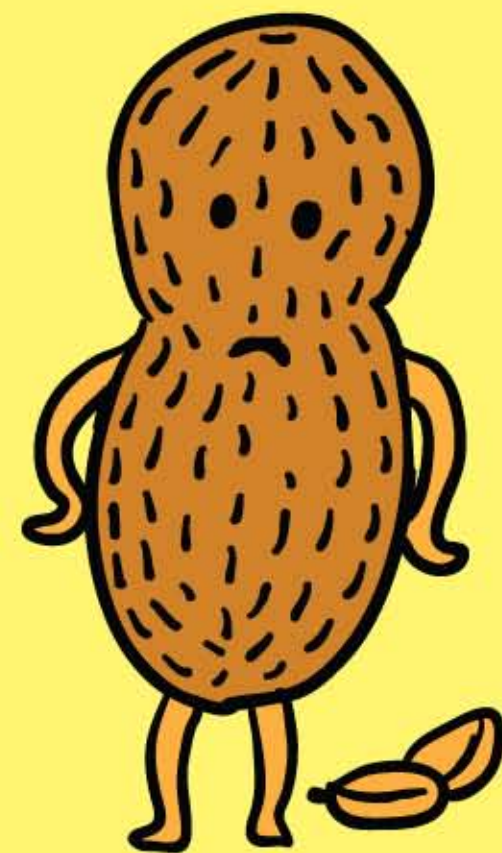
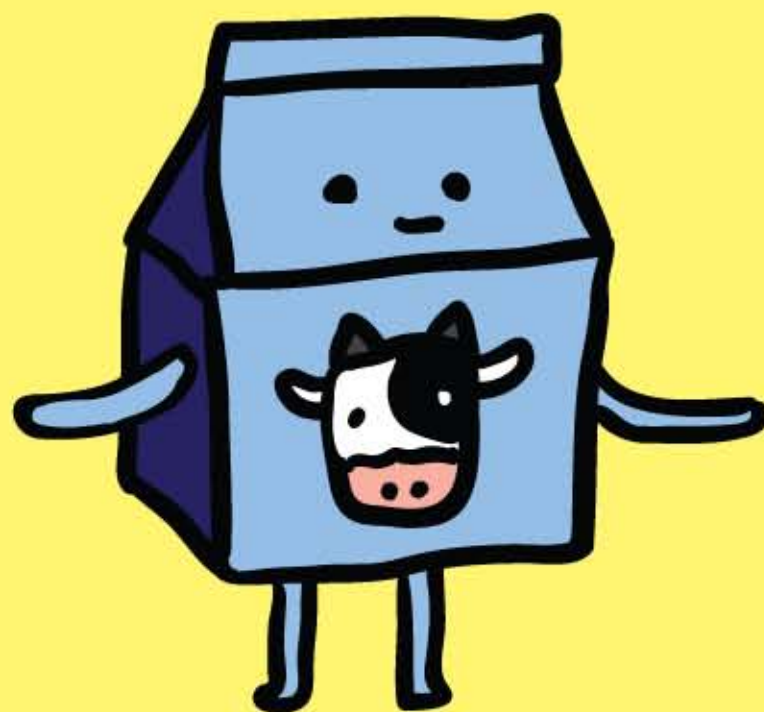
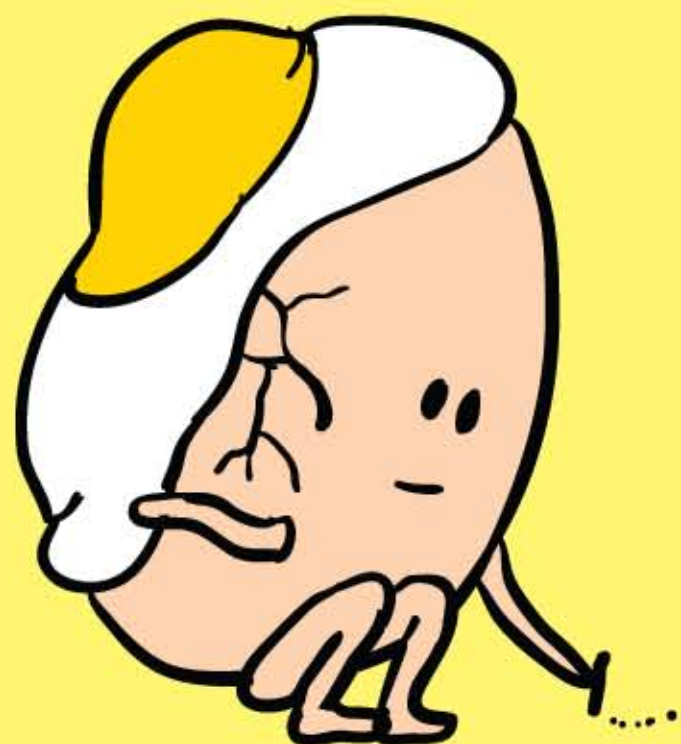
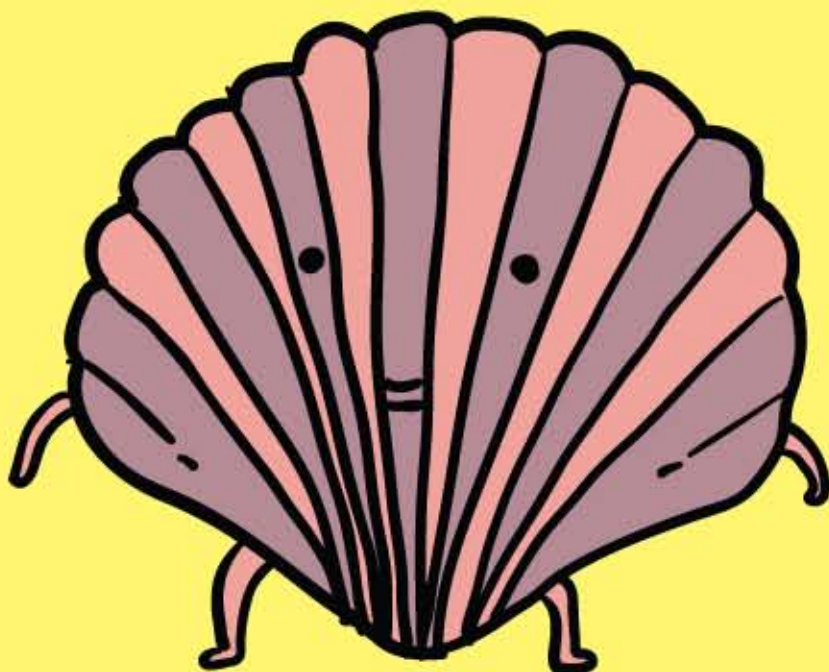
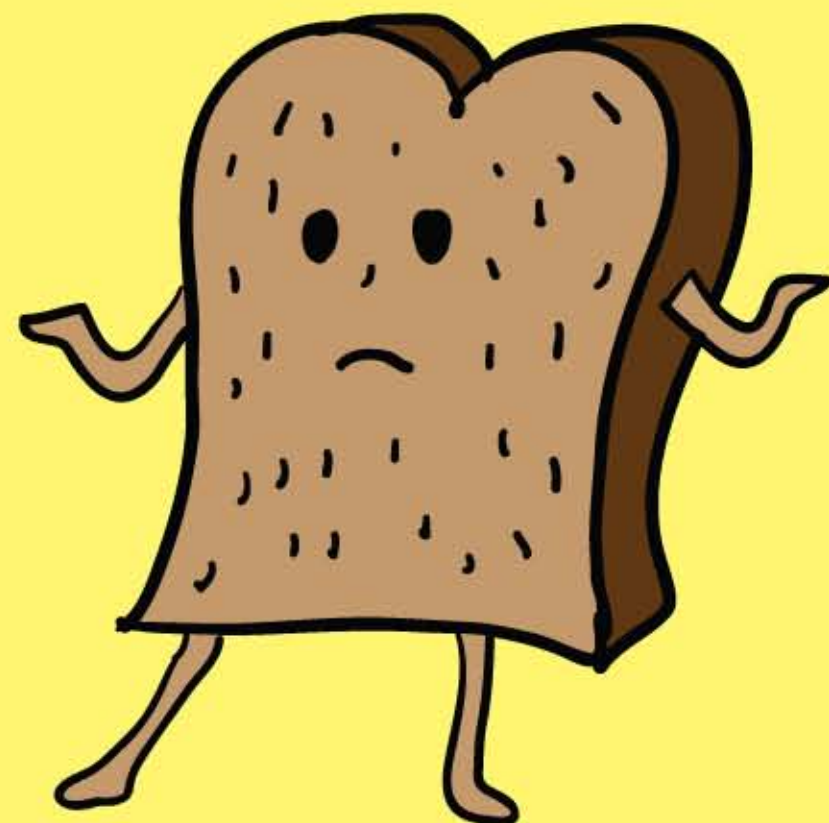
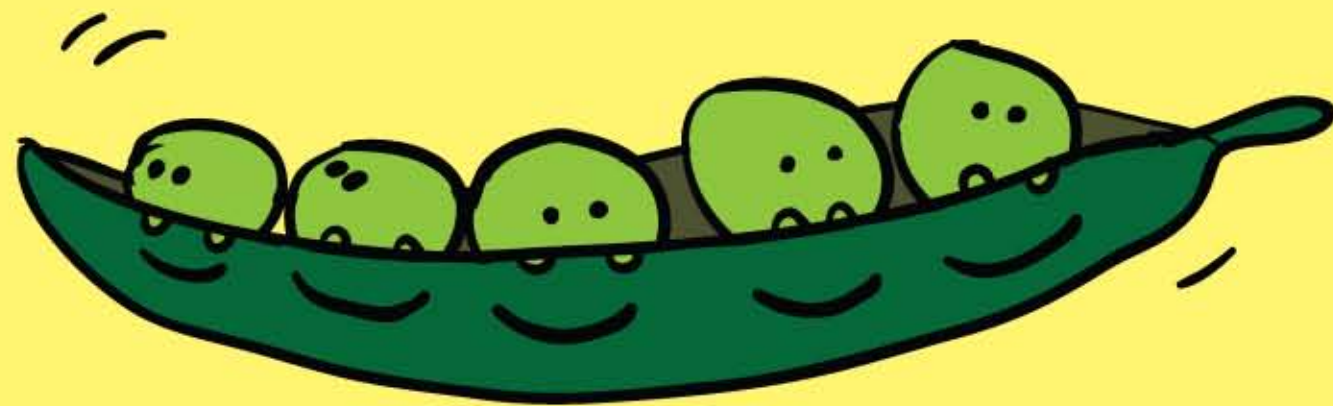
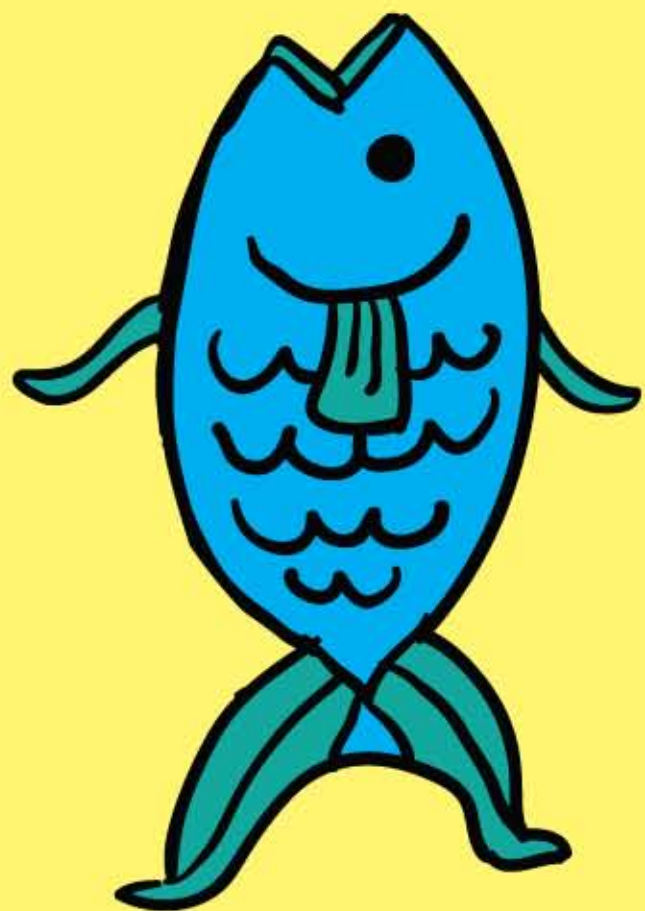


우유



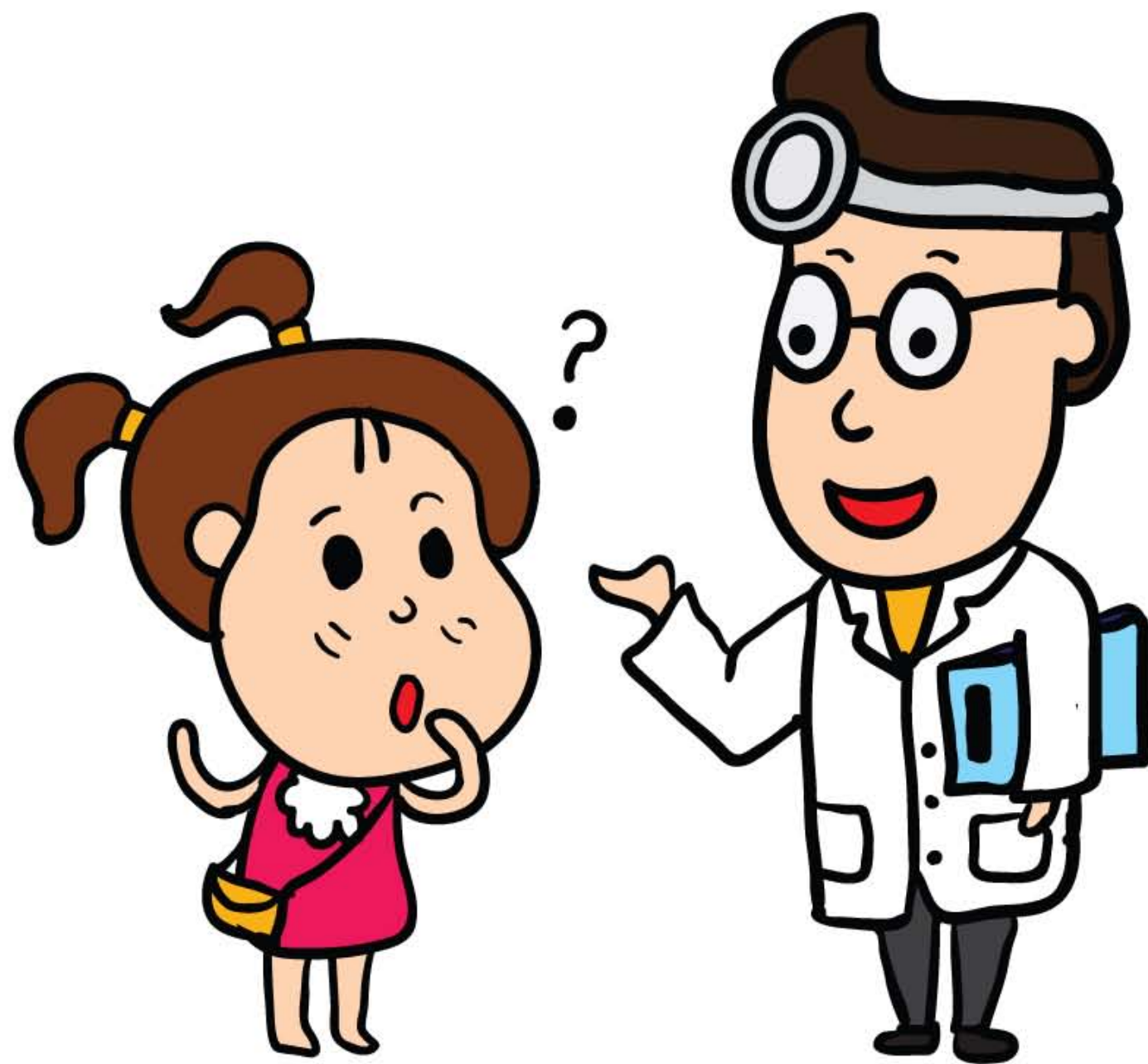
땅콩

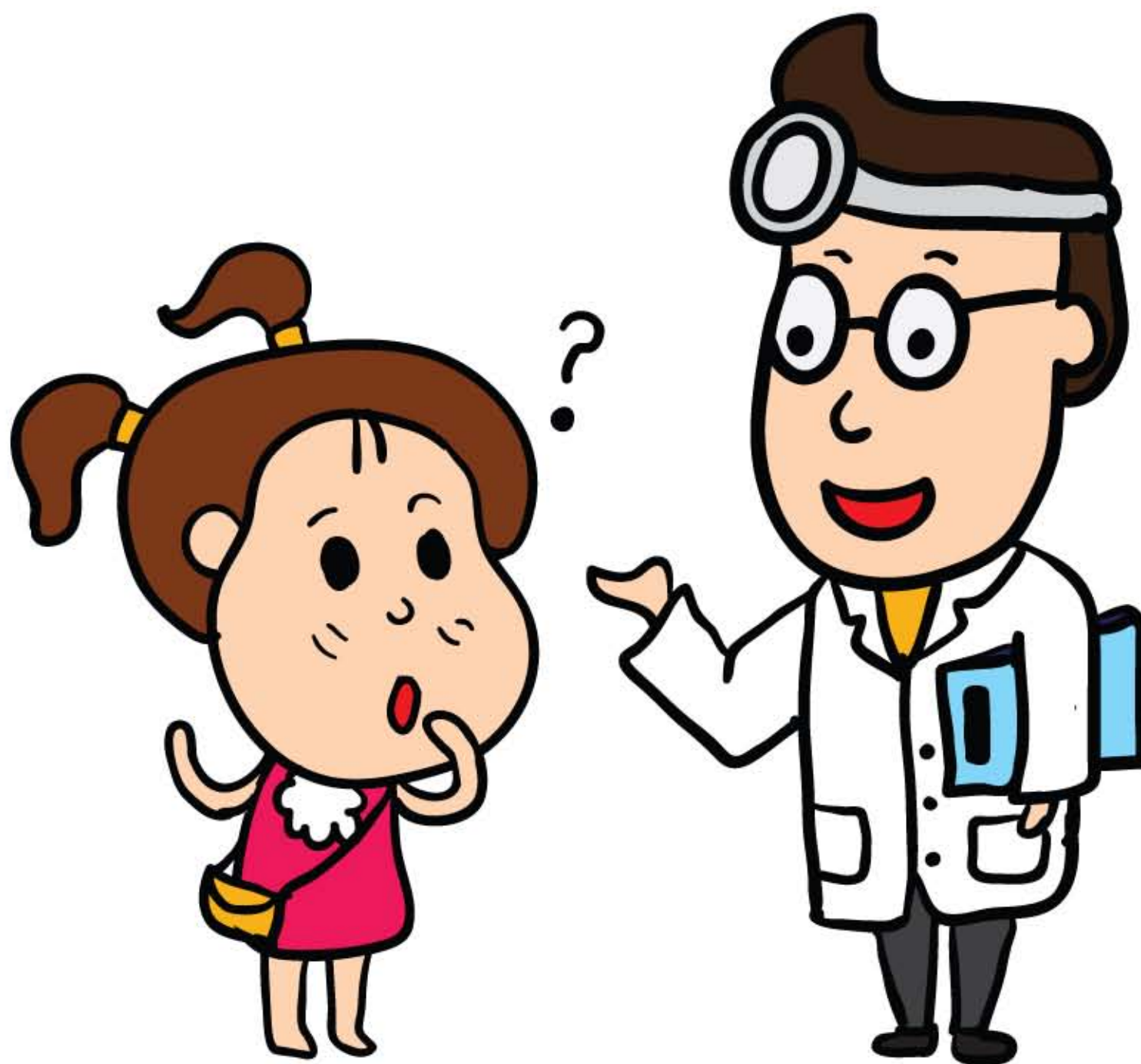
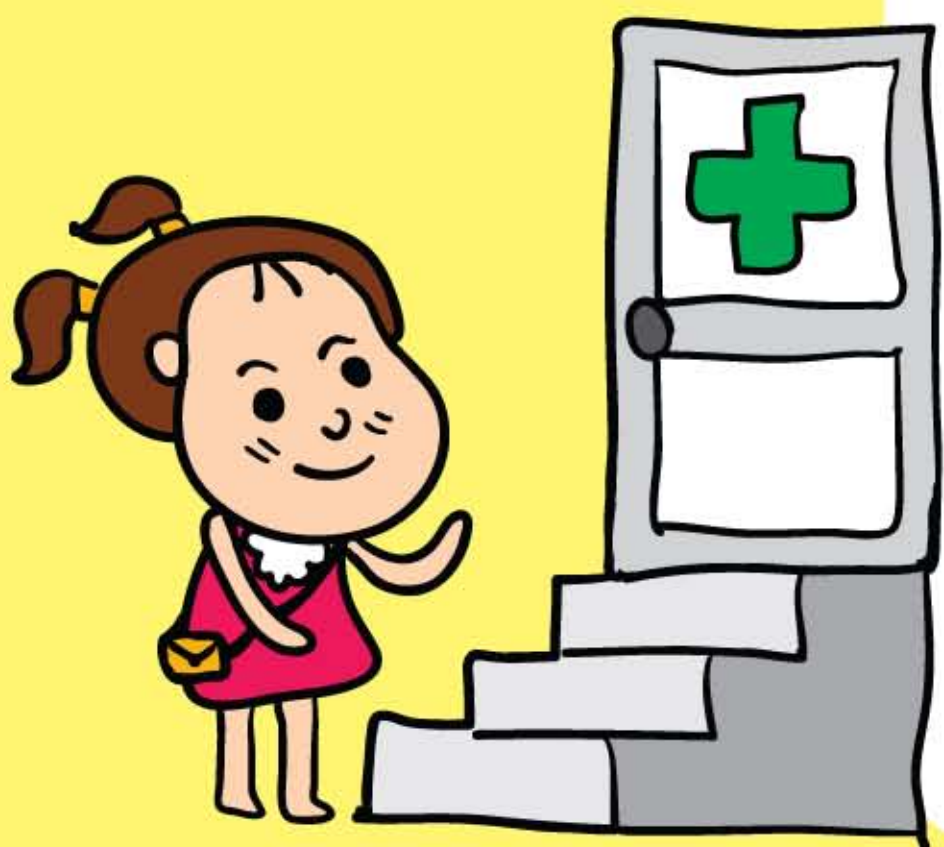






식품알레르기 증상이 있을 때는  
병원을 찾아가 원인을 찾아야 해요.

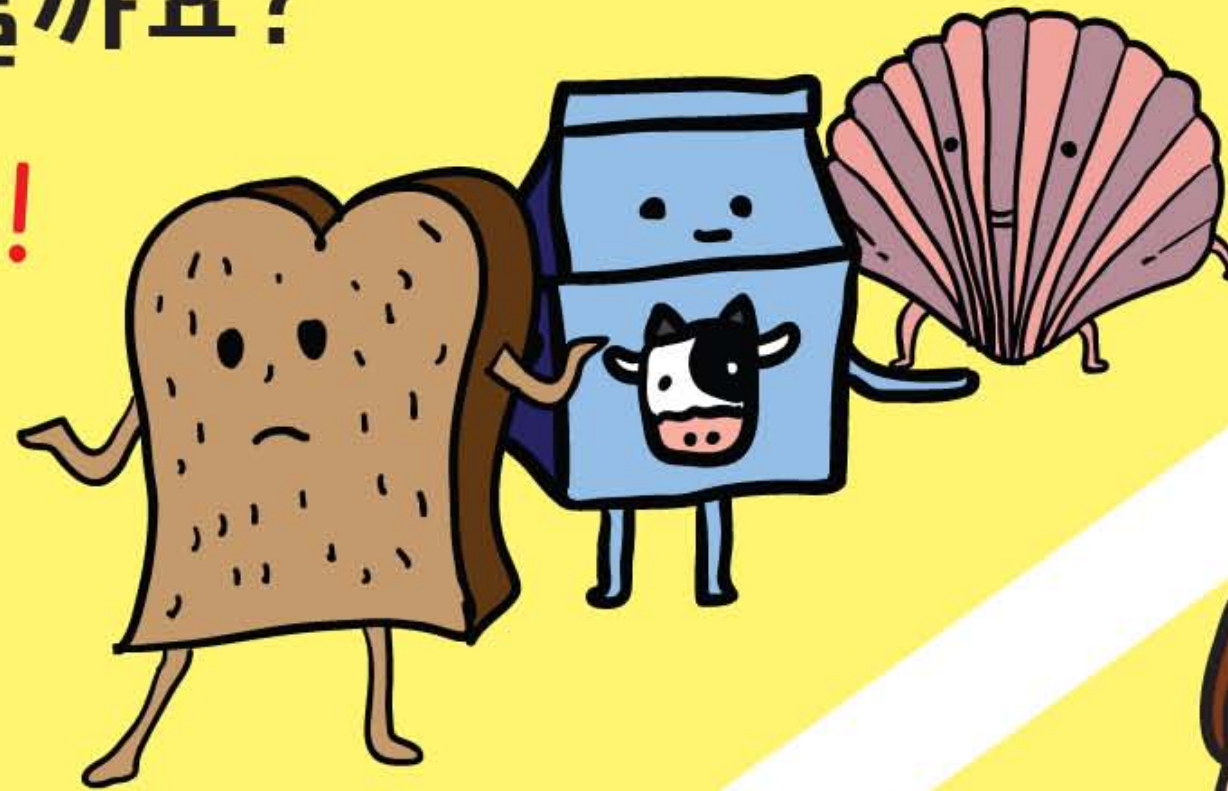






어떻게 관리해야 할까요?

안도해!



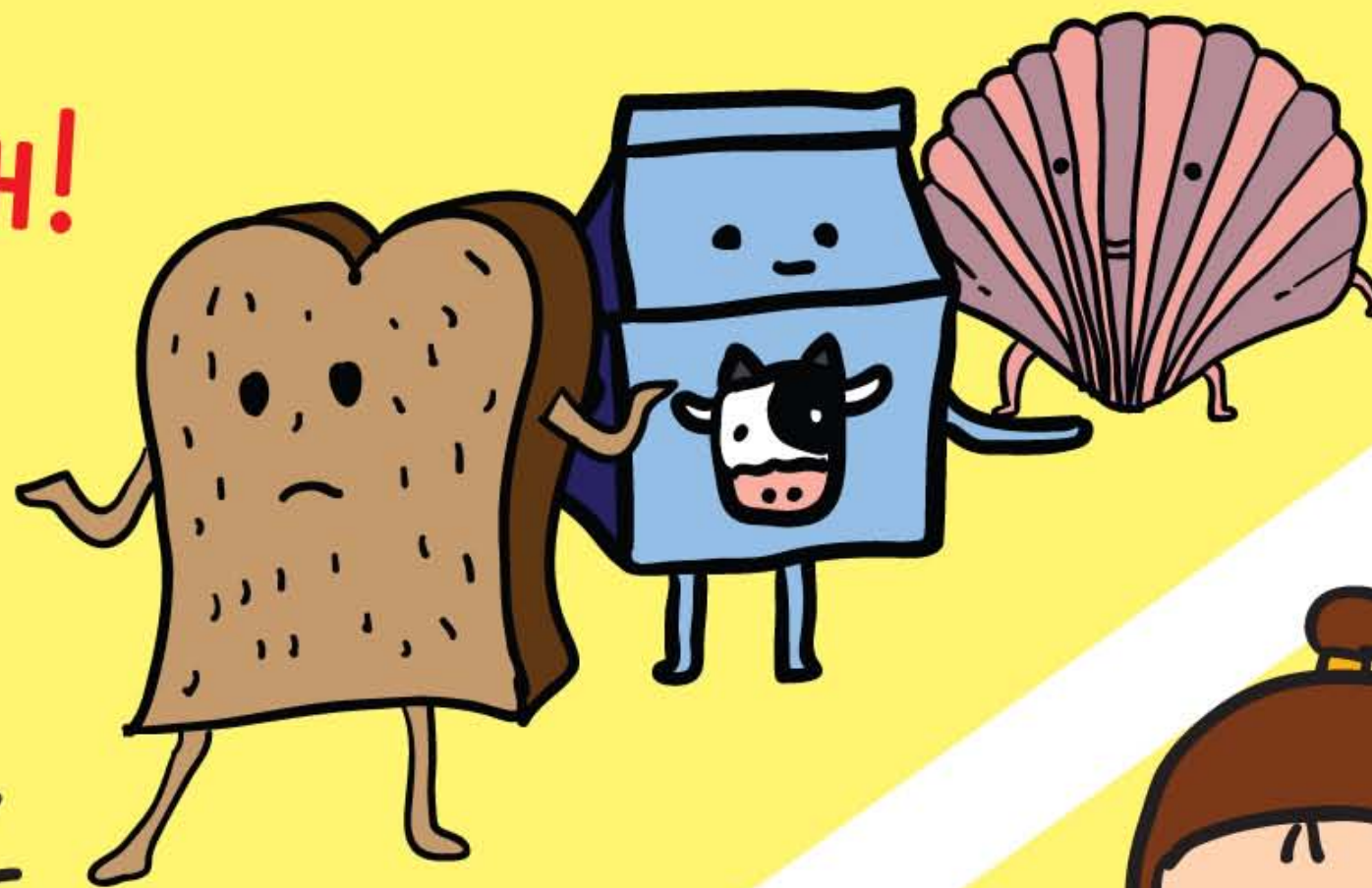
원인 식품 피하기



식품 일기쓰기



안돼!





계란 알레르기 제한식품에는  
어떤 것들이 있을까요?



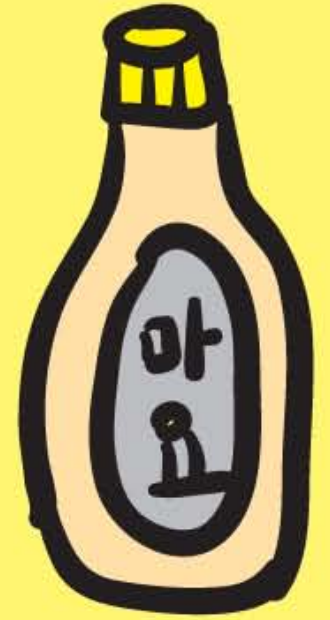
아이스크림



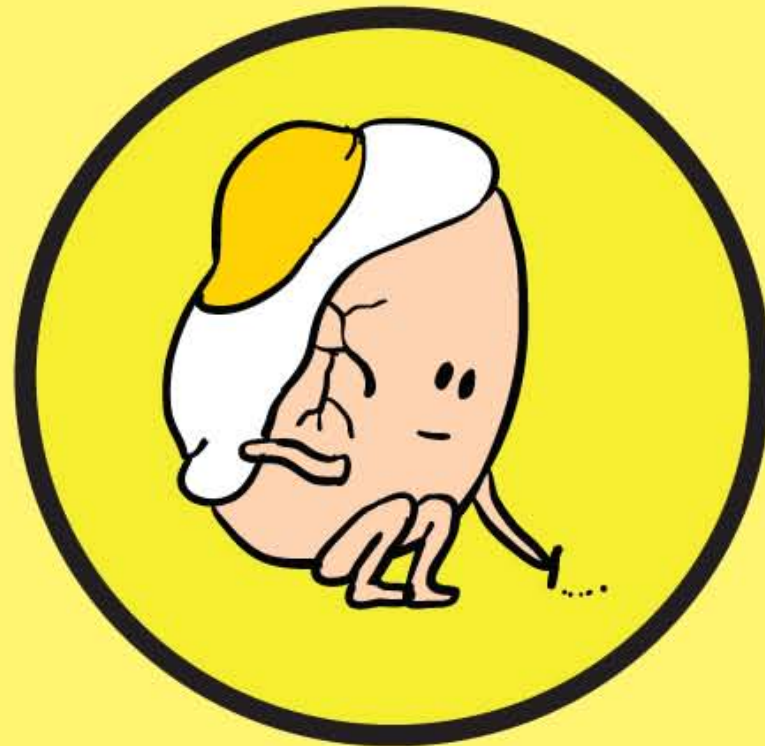
튀김



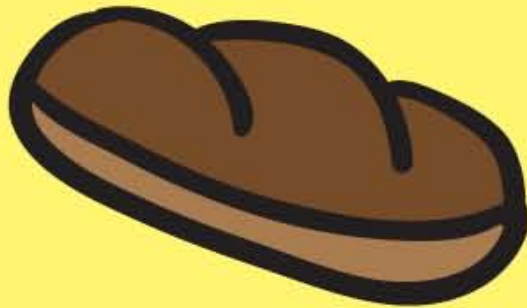
미트볼  
파스타



마요네즈



빵류



부침



어묵

스프







우유 알레르기 제한식품에는  
어떤 것들이 있을까요?



피자



커스타드

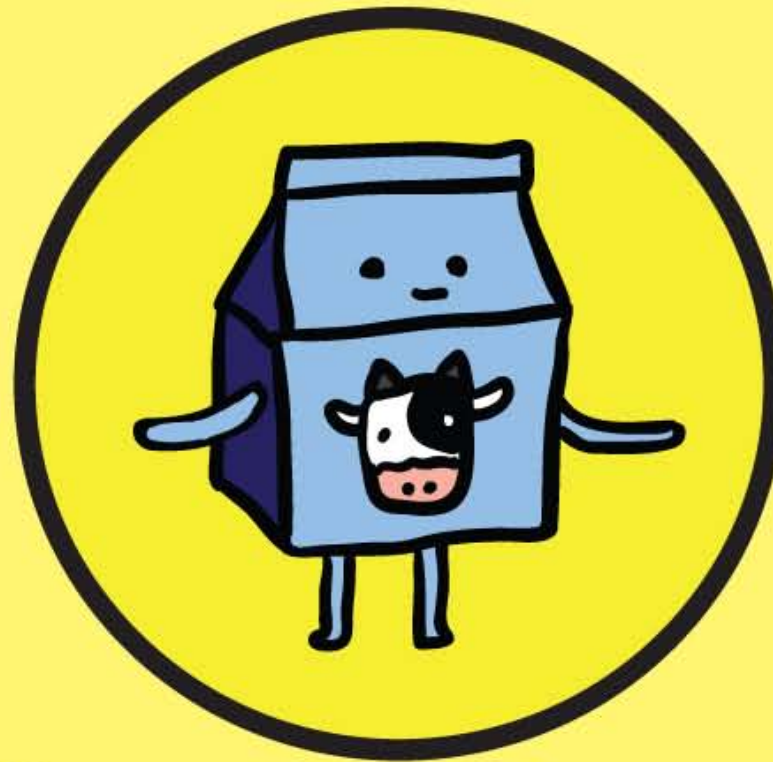


치즈



분유

요거트



캐러멜



푸딩



초코렛



버터







먹기 전에 식품 라벨을 읽어요.









# 올바른 식습관 교육



1. 식품의 라벨을 항상 확인하자.
2. 알레르기 유발 식품 외에는 편식하지 않고 다양하게 먹자.
3. 정체불명의 음식 먹지 말자.
4. 패스트푸드와 튀김 음식 먹기를 줄이자. (지방)
5. 과자, 햄, 소시지 등 가공식품과 청량음료를 줄이자. (당)
6. 과식, 야식, 폭식 하지말고 아침식사를 꼭 하자.
7. 채소와 과일을 충분히 먹자.
8. 운동은 적당히, 너무 과격하게 하지 말자.

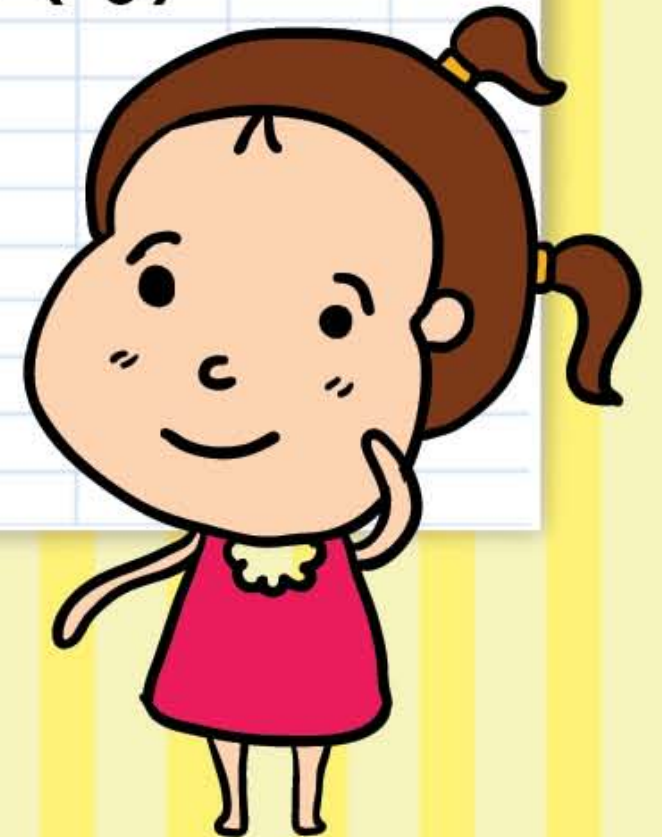




# 올바른 식습관 교육

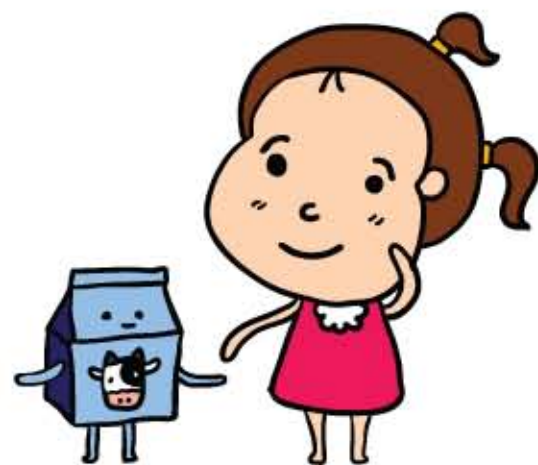


1. 식품의 라벨을 항상 확인하자.
2. 알레르기 유발 식품 외에는 편식하지 않고 다양하게 먹자.
3. 정체불명의 음식 먹지 말자.
4. 패스트푸드와 튀김 음식 먹기를 줄이자. (지방)
5. 과자, 햄, 소시지 등 가공식품과 청량음료를 줄이자. (당)
6. 과식, 야식, 폭식 하지말고 아침식사를 꼭 하자.
7. 채소와 과일을 충분히 먹자.
8. 운동은 적당히, 너무 과격하게 하지 말자.





# 알러지와 함께하는 알레르기 식습관 관리!



초 판 일 | 2016년 11월  
 발 행 일 | 2016년 11월  
 발 행 처 | 보건복지부 / 질병관리본부  
 참여학회 | 대한소아알레르기호흡기학회  
 대한이비인후과학회  
 대한천식알레르기학회  
 대한피부과학회  
 한국천식알레르기협회

보건복지부와 질병관리본부에서는 2007년 5월 '아토피·천식 예방관리 종합 대책' 수립 이후 알레르기 질환으로 인한 국민들의 부담을 줄이기 위해 다양한 사업을 추진해 왔습니다.

- 전문 학·협회와 협력하여 알레르기 질환에 대한 국민의 인식 개선을 위해 근거기반의 예방관리수칙을 제정하였고, 표준화된 교육·홍보 콘텐츠를 개발하여 보급하고 있습니다.
- 지역사회(시·도 및 보건소)와 연계하여 알레르기 질환 환아가 학교와 어린이집에서 안심하고 생활할 수 있도록 '아토피·천식 안심학교 및 안심어린이집'을 연초 선정하여 지원하는 사업을 지속 추진하고 있습니다.
- 알레르기 질환의 잘못 알려진 정보를 바로잡고 올바른 지식을 제공하기 위해 질환에 대한 전문 상담(전화 및 방문상담, 웹사이트를 통한 온라인상담)을 광역 아토피·천식 교육정보센터를 통해 제공하고 있습니다.

## 광역 아토피·천식 교육정보센터

- 서울특별시 아토피·천식 교육정보센터  
[www.atopyinfocenter.co.kr](http://www.atopyinfocenter.co.kr) T.1577-9757
- 부산광역시 아토피·천식 교육정보센터  
[www.allergyinfo.or.kr](http://www.allergyinfo.or.kr) T.1899-4640
- 경기도 아토피·천식 교육정보센터  
[www.e-allergy.org](http://www.e-allergy.org) T.1577-9642
- 경상북도 아토피·천식 교육정보센터  
[www.eduinfo-allergy.com](http://www.eduinfo-allergy.com) T.1899-7585

\* 본 자료는 사전 동의 없이 수정하거나 삭제하여 사용할 수 없습니다.