

아기의 음식 알레르기 발생 위험 줄이기

본 리소스는 아기의 식품 알레르기 발생 위험을 줄이기 위한 단계들을 소개합니다. 알레르기 고위험군에 속한 아기들을 위한 정보입니다.

식품 알레르기란?

식품 알레르기는 면역 체계가 음식의 특정한 단백질(알레르겐)을 몸에 해로운 것이라고 잘못 받아들일 때 발생합니다. 몸 속에서 식품 알레르기 반응이 한번 발생하고 나면, 해당 식품을 먹을 때마다 알레르기 반응이 일어납니다.

영유아와 아동의 식품 알레르기 유병률은 7%입니다. 아이들은 성장을 통해 일부 식품 알레르기를 극복하기도 합니다.

식품 알레르기를 가장 자주 유발하는 음식은 일반적 식품 알레르겐(Common Food Allergens)이라 불립니다. 여기에는 다음이 포함됩니다.

- 우유(및 유제품)
- 계란
- 땅콩
- 견과류(예: 아몬드, 캐슈넛, 호두)
- 콩
- 해산물(생선, 조개류, 갑각류)
- 밀
- 참깨

식품 알레르기는 어떤 증상을 야기할 수 있나요?

식품 알레르기 증상은 가벼운 정도에서 심한 정도까지 다양하게 나타날 수 있습니다. 반응은 종종 음식에 노출되고 난 뒤 몇 분 안에 나타납니다. 예로는 다음이 포함됩니다.

- 두드러기, 부어오름, 빨개짐, 발진
- 코막힘, 콧물, 눈물, 눈 간지러움
- 구토
- 기침

비록 흔하지는 않지만, 설사를 동반하는 구토 증상이 때때로 몇 시간 후에 나타날 수 있습니다.

심한 알레르기 증상을 보일 경우 즉시 주의를 기울여야 합니다. 증상의 예는 다음과 같습니다.

- 입, 혀, 목구멍이 부어오름
- 온몸으로 퍼지는 두드러기
- 호흡곤란, 반복적인 기침 또는 천명
- 삼키기 어려움, 쉼 목소리 또는 울음소리
- 창백하거나 푸른색의 얼굴 또는 입술
- 현기증, 무기력증, 기절

심한 알레르기 반응을 보이는 경우 즉시 **9-1-1** 또는 현지 비상 전화번호로 전화하십시오.

특정한 음식이 알레르기 반응을 일으킨다고 생각되는 경우, 아기에게 해당 음식을 주는 것을 멈추고 아기의 담당 의사와 상의하십시오. 아기에게 다른 새로운 음식을 줘도 괜찮습니다.

내 아기가 음식 알레르기 유발 위험군에 속합니까?

다음과 같은 경우에 음식 알레르기를 발전시킬 수 있는 위험군에 속합니다.

- 부모, 여자 형제 또는 남자 형제가 음식 알레르기, 습진, 천식 또는 고초열과 같은 알레르기 질환을 진단 받은 적이 있는 경우. 알레르기 질환은 유전되는 성향이 있습니다.
- 다른 식품 알레르거나 습진과 같은 알레르기 질환을 진단 받은 경우에 그렇습니다.

아기의 담당 의료 서비스 제공자와 상의하여 아기가 식품 알레르기 고위험군에 속하는지 알아보십시오.



여러분이 취할 수 있는 조치

아기의 식품 알레르기 발생 위험을 줄이기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

아기가 식품 알레르기 고위험군에 속하는 경우, 아기의 위험을 줄이기 위해 할 수 있는 몇 가지 조치들이 있습니다.

1. 아기의 습진을 잘 관리하십시오. 아기에게 습진이 있는 경우, 습진을 잘 관리해주시십시오. 아기의 습진을 관리하는 데 도움이 필요한 경우, 아기의 담당 의사 또는 임상 간호사와 상의하십시오. 필요한 경우, 이들은 소아 알레르기 전문 의사 또는 소아 피부과 전문의에게 소개해줄 수 있습니다.

2. 가능한 경우, 아이에게 모유를 수유하십시오. 모유 수유는 식품 알레르기 발생을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 모유 수유는 많은 기타 건강상의 이점과 관련이 있기 때문에, Health Canada는 아기가 2살이 조금 넘을 때까지 모유 수유를 하도록 권장합니다.

궁금하게 여기실 사항들:

- **임신 기간 또는 모유 수유 동안 특정한 음식을 피해야 하나요?**
아기의 식품 알레르기를 예방하기 위해 임신 기간 또는 모유 수유 동안 특정 음식을 피할 필요는 없습니다. 오히려 임신 기간 동안 음식을 제한하게 되면 아기의 성장과 발달을 돕기 위해 필요한 칼로리와 영양소를 고르게 섭취하기 어려울 수 있습니다.
- **분유를 먹이는 경우, 일반적인 유아용 분유를 먹여도 되나요?**
아기에게 유아용 분유를 먹이는 경우, 식료품 점에서 구매할 수 있는 일반 소젖 기반 제품을 이용하실 수 있습니다. 일반 분유는 조제분유와 비교했을 때 우유 알레르기를 발전시킬 위험을 늘리지 않는 것으로 알려져 있습니다. 조제분유에는 광범위하게 가수 분해된 카세인과 부분적으로 가수 분해된 유장 분유가 들어있습니다.

3. 아기가 고형식을 먹을 준비가 됐을 때 일반적 식품 알레르겐을 먹도록 시도해보십시오. 대부분의 아기는 6개월 때 먹을 수 있습니다. 아기가 다음을 할 수 있을 때 고형식을 먹을 준비가 된 것을 의미합니다.

- 머리를 가눌 수 있을 때
- 혼자 앉아 앞으로 숙일 때
- 자신이 배가 부른 것을 알려줄 때(예: 고개를 저을 때)
- 음식을 집어 자신의 입으로 가져올 때

4개월 전에는 고형식을 먹이지 마십시오. 아기는 준비가 되어있지 않을 것입니다. 이는 아기의 식품 알레르기 발생 위험을 줄이는 데 도움이 되지 않습니다.

몇 가지 고형식을 먹이고 난 뒤, 한 번에 하나의 일반식품 알레르겐을 먹이십시오. 일반적 식품 알레르겐 사이에 일정 일수 동안 기다려야 한다는 것을 보여주는 연구는 없습니다.

가족이 먹는 일반적 식품 알레르겐부터 시작할 수 있습니다. 가족이 채식주의자인 경우, 생선과 같이 가족이 먹지 않는 음식을 아기에게 먹일 필요는 없습니다.

팁:

다른 일반적 식품 알레르겐을 먹이기 전에 땅콩과 계란을 먼저 먹이는 것을 고려해보십시오. 6개월쯤에 땅콩과 조리된 계란(완숙)을 아기에게 먹이는 것은 아기가 이러한 음식에 대해 알레르기를 발전시킬 위험을 줄이는 데 특히 도움이 됩니다. 다른 일반적 식품 알레르겐을 먹이기 전에 아기의 식단에 땅콩과 계란을 넣어보시기 바랍니다.

4. 내성이 있는 일반적 식품 알레르겐을 주기적으로 먹이십시오. 아기에게 내성이 있는 일반적 식품 알레르겐을 일주일에 몇 번씩, 원하면 더 자주 먹이십시오. 이는 아기가 이러한 식품에 대한 내성을 유지하도록 도울 것입니다(식품 알레르기 발생을 예방함).

알레르기, 일반적 식품 알레르겐, 아기 먹이기에 대한 질문이 있는 경우, 아기의 담당 의사, 임상 간호사, 영양사와 상의하십시오.

흔한 알러르기 유발 식품을 아기에게 처음 줄 때 어떻게 먹어야 하나요?

- 아이에게 안전한 질감의 식품을 먹이십시오. 6개월 정도가 되면 응어리가 많거나 연하게 익히거나 곱게 갈리거나 퓨레로 만들거나 빵은 반고체 질감의 음식을 먹일 수 있습니다.
- 준비한 유아용 시리얼이나 과일 퓨레에 일반적 식품 알레르겐을 조금 섞으십시오. 자세한 내용은 아래의 레시피를 참고하십시오.
- 아기에게 레시피 맛보기로 소량 주십시오(아기 수저의 약 4분의 1).
- 아기에게 더 먹이기 전에 10~15분 정도 기다리십시오.
- 기다리는 동안 아기를 관찰하면서 알레르기 반응 증상을 보이지 않는지 확인하십시오. 기다리는 동안 아기에게 다른 음식을 먹여도 괜찮습니다.
- 10~15분을 기다리고 난 후에 아기가 아무런 알레르기 반응 증상을 보이지 않는 경우, 다른 음식과 함께 일반적인 알레르겐을 더 먹일 수 있습니다.

아기에게 땅콩, 견과류, 계란을 어떻게 준비해서 주어야 하나요?

다음의 레시피는 아기가 고형식을 먹을 준비가 되었을 때 아기에게 땅콩, 견과류, 계란을 준비해서 주는 방법을 제안합니다.

<p>땅콩, 아몬드, 캐슈넛, 헤이즐넛 버터</p>	<p>15mL(1테이블스푼)의 모유 또는 따뜻한 물과 15mL의 부드러운 땅콩버터를 섞습니다. 덩어리진 것이 없어질 때까지 섞습니다. 포장에 나와 있는 설명대로 준비한 30mL(2테이블스푼)의 유아용 시리얼에 섞습니다.</p> <p>섞은 땅콩버터 또는 견과류 버터를 30mL(2테이블스푼)의 과일 퓨레(예: 바나나 퓨레, 사과 퓨레)에 섞을 수도 있습니다.</p>
<p>완숙된 계란</p>	<p>포크로 완숙된 계란을 섞거나 으깬다. 필요한 경우 물기를 더하기 위해 일정 티스푼의 모유 또는 물을 더합니다.</p>

아래의 레시피는 아기가 여러 질감의 식품을 먹을 준비가 되었을 때 아기에게 땅콩, 견과류, 계란을 준비해서 주는 방법입니다. 땅콩 및 견과류를 그 자체로 주거나 땅콩 및 견과류 버터를 덩어리째로 주는 것을 피하십시오. 4세 이하의 어린이들은 질식 위험이 있을 수 있습니다.

<p>토스트에 바른 땅콩버터 및 견과류 버터</p>	<p>15mL(1테이블스푼)의 부드러운 땅콩 또는 견과류 버터를 식빵 토스트에 얇게 펴바릅니다. 가느다란 조각으로 자릅니다.</p>
<p>스크램블한 계란</p>	<p>계란과 약간의 물을 저어 섞습니다. 기름을 두른 팬에 계란이 완전히 조리될 때까지 스크램블합니다. 아기에게 주기 전에 포크를 이용하여 스크램블드에 그를 먹기 좋은 크기로 으깬다.</p>
<p>프렌치토스트</p>	<p>계란과 30mL(2테이블스푼)의 우유, 약간의 계피 가루를 저어 섞습니다. 식빵 한 장을 섞은 계란물에 담급니다. 기름을 두른 팬에 계란이 완전히 조리될 때까지 식빵의 양쪽을 모두 굽습니다. 깎두기 모양으로 자릅니다.</p>

아기에게 먹일 수 있는 다른 음식은 무엇인가요?

일반적 식품 알레르겐 외에도, 아기에게 철분이 높은 다른 음식을 먹일 수 있습니다. 철분이 높은 음식을 하루에 2번 이상 먹이십시오. 예로는 다음이 포함됩니다.

- 완전히 익힌 고기, 가금류, 생선
- 조리된 계란, 렌틸콩, 콩류, 두부
- 철분 강화 유아용 시리얼

또한 일부 일반적 식품 알레르겐도 좋은 철분 공급원입니다. 예로는 땅콩, 견과류, 참깨 버터 등이 있습니다.

요거트와 치즈는 6개월이 지난 시점부터 권장됩니다. 아기가 9~12개월이고 철분 함유가 높은 다양한 음식을 먹고 있는 경우 저온 살균 소우유(3.25% 우유 지방)를 먹일 수 있습니다.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 **8-1-1**로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. **8-1-1**로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca - 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비고

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.