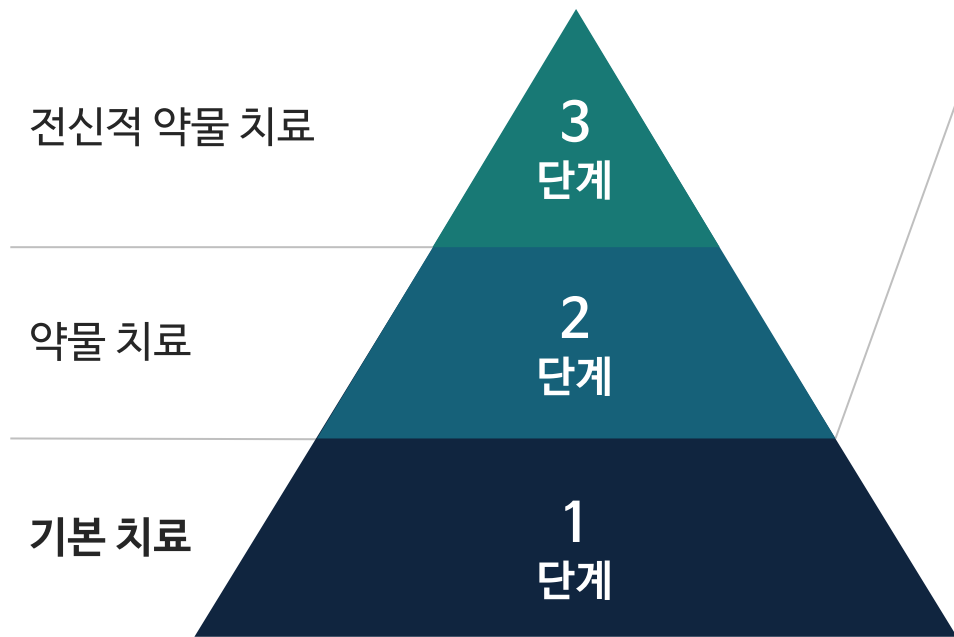




아토피피부염의 1단계 관리 식품 관리

삼성서울병원 환경보건센터



[아토피피부염의 단계별 치료]

아토피피부염의 1단계 관리는 크게 아래의 3가지 부분으로 나뉘집니다.

• 1단계 관리 (기본 치료)

식품 관리

피부 관리

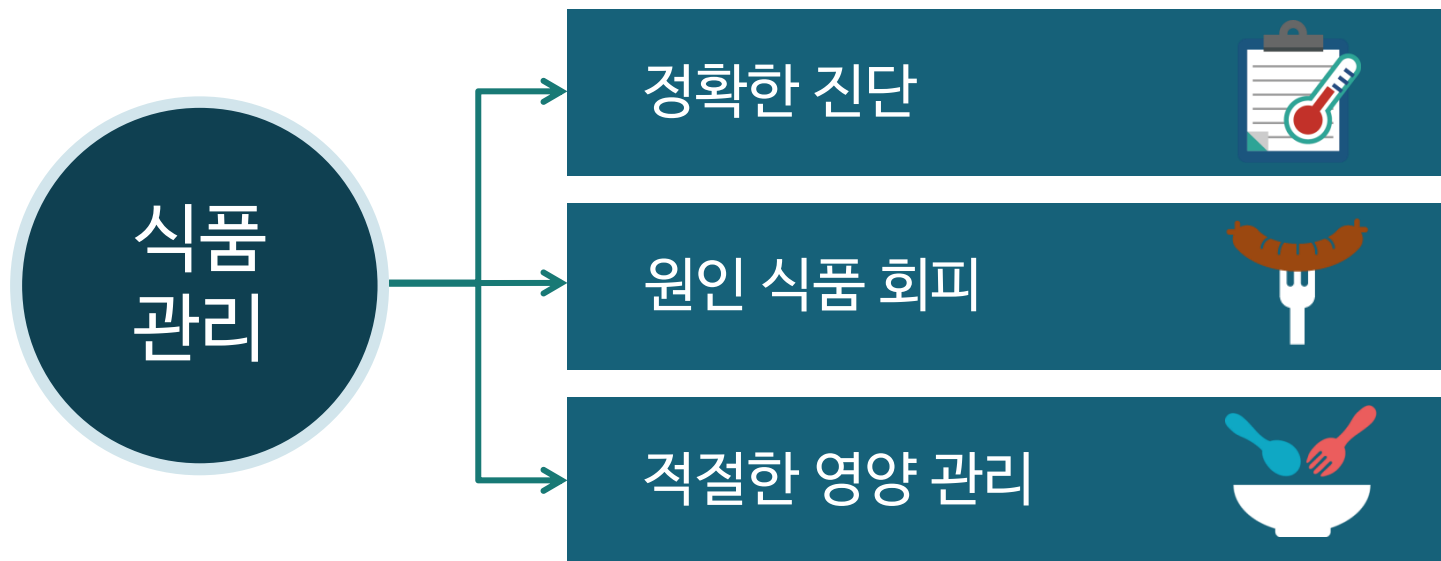
환경 관리



아토피피부염과 식품알레르기와의 연관성이 알려져 있습니다.

특히, 나이가 어릴수록
식품과 아토피피부염 간의 연관성이 높기 때문에
식품 관리는 아토피피부염 관리에 매우 중요합니다.

아토피피부염을 위한 **식품 관리**, 아래의 3가지에 주목하세요!!



정확한 진단

원인 식품 회피

적절한 영양 관리



음식 일지



- 아토피피부염의 **원인 식품을 감별하고 발현 증상 등의 확인을 위해 음식일지 작성이 필요합니다.**
- 음식일지는 혈액 검사나 피부 검사 결과보다 더 정확합니다.
- **[음식일지 작성법]**
 - * 초기 : 2~4주 동안 먹은 식품과 증상을 매일 기록
 - * 이후 : 증상이 나타나거나 심해졌을 때
이전에 섭취한 1~2끼니의 식품을 상세히 기록

정확한 진단

원인 식품 회피

적절한 영양 관리

**원인 식품을 피할 때는 진단 결과에 따라
‘금지해야 할 식품’과 ‘주의해야 할 식품’으로
구분하여 접근하는 것이 필요합니다.**

아토피피부염과 연관성이 높은 식품이라고 하여
무작정 식품 제한을 해서는 안됩니다.



정확한 진단

원인 식품 회피

적절한 영양 관리

금지 식품

- **금지식품으로 판명된 음식은 섭취를 철저히 금합니다.**
- 단, 금지 식품은 음식 일지, 혈액검사, 피부 시험과 같은 식품유발검사 등으로 확인된 경우로 국한합니다.

관련식품 제한

- **해당 금지 식품이 포함된 조리식이나 가공식품 등도 금해야 합니다.**
- 금지 식품을 같이 취급하는 장소에서 생산된 식품을 섭취하는 경우에도 주의합니다.

금지기간

- **일반적으로 식품의 제한은 대개 영유아기에 일시적으로 행합니다.**
- 영유아기에 관련 식품을 철저히 제한한 경우, 차이가 있기는 하지만 나이가 들면서 다시 그 식품을 먹을 수 있게 되는 경우가 많습니다.
그러나 식품의 종류에 따라 식품 제한 시기는 달라질 수 있습니다.

정확한 진단

원인 식품 회피

적절한 영양 관리

금지 또는 제한해야 될 식품이 있는 경우에는
성장에 필요한 영양 공급을 고려하여
**적절한 대체식품을 선정하고
식단을 작성하는 것이 중요합니다.**

적절한 대체식품이 공급되지 못하는 경우,
영양 실조 및 성장 장애를 초래할 수 있습니다.



정확한 진단

원인 식품 회피

적절한 영양 관리



대체식품



- 특정 음식이 문제가 되어 금하는 경우, 해당 음식을 통해 섭취할 수 있는 영양소를 대신 공급할 수 있는 다른 식품을 선택합니다.

* 예) 계란 → 육류

계란이 원인 식품인 경우에는 육류 섭취를 통해 단백질을 보충합니다.

- 대체식품을 활용하여 영양학적으로 균형 잡힌 식단을 작성하도록 하고, 필요시 숙련된 영양전문가의 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다.

정확한 진단

원인 식품 회피

적절한 영양 관리

모유
수유

- **모유는 알레르기 예방 차원에서도 좋은 식품으로 알려져 있습니다.**
- 단, 엄마가 섭취한 식품이 모유를 통해 아이에게 전달되어 아토피피부염을 악화시킬 수 있으므로 모유 수유를 하는 경우, 원인으로 확인된 식품은 엄마도 섭취를 피합니다.



이유식

- **아토피피부염이 있는 경우 이유식을 늦게 시작하는 것이 좋다는 말은 잘못된 정보입니다.**
- 이유식을 시작해야 하는 아이의 경우에는 일반아들과 같이 생후 4~5개월부터 숟가락을 사용하여 이유식을 시작하면 됩니다.

우리 아이들의 건강한 삶을 기원합니다.

감사합니다