



# 계란 알레르기 환자를 위한 정보

- 삼성서울병원 환경보건센터

# 계란 알레르기 관리 원칙

계란은 판매되는 여러 제조식품의 원료로 이용되기 때문에  
모르는 사이에 섭취를 하게 되는 경우가 많습니다.

따라서, 계란 알레르기로 식품 섭취를 제한해야 하는 경우에는...



# 계란 알레르기 관리 원칙

1

항상 **식품성분 표시를 확인**하여  
계란이 포함되어 있는지  
세심히 관찰합니다.

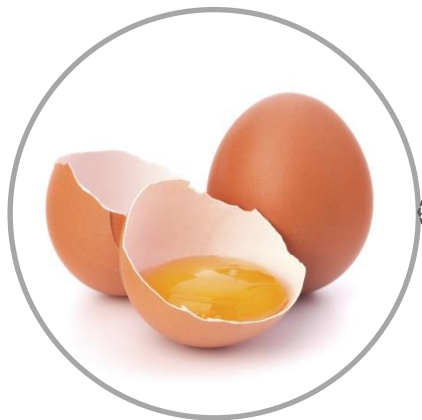


2

계란은 빵, 과자 등 간식류에 많이  
포함되어 있으므로 **음식을 사 먹기보다는**  
**집에서 직접 만들어 먹습니다.**



# 계란 알레르기 환자의 주의 식품



## 빵류

예) 케익, 카스텔라, 와플, 팬케익, 커스타드, 윤이 나는 껍질을 가진 빵 등

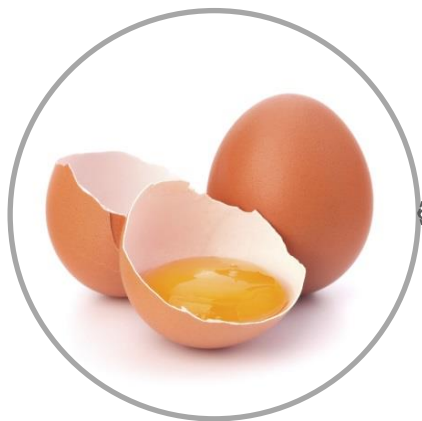
## 면류

예) 파스타, 마카로니, 칼국수, 라면 등

## 소스류

예) 마요네즈, 샐러드 드레싱 등

# 계란 알레르기 환자의 주의 식품



과자 및 아이스크림

어묵, 튀김옷이나 부침옷에 계란이 들어가는 음식

기타 계란 성분이 함유되어 있다고 표시된 제품

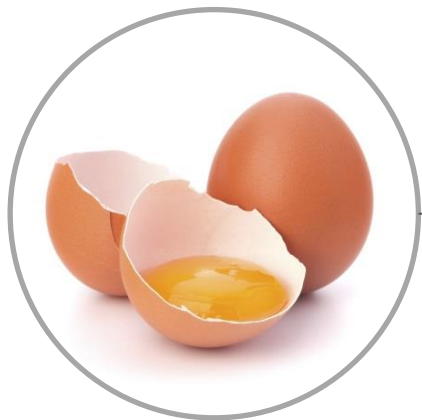
예) 계란, 달걀, 전란, 난황, 난백, 난각칼슘 등

기타 난류

예) 메추리알, 오리알, 거위알, 칠면조알 등

# 계란 알레르기 환자의 주의 식품

외국 상표에서 계란 단백질이 포함되어 있음을 나타내는 표기



- albumin
- dried egg
- egg white
- egg yolk
- egg powder
- egg solid
- egg substitutes
- Eggnog
- globulin
- livetin
- lysozyme
- mayonnaise
- meringue
- ovalbumin
- ovomucin
- ovomucoid
- ovovitellin
- simplesse

# 계란 알레르기 환자의 대체 식품

육류



생선



두부



유제품



- 성장기에 있는 아이들에게 계란은 쉽게 섭취할 수 있는 **완전 단백질 식품**입니다.
- 계란을 제한하는 경우 원활한 성장과 발육을 위하여 **대체 단백질 급원 식품을 충분히 공급**하는 것이 중요합니다.
- 대체 단백질 급원 식품 - 육류, 생선, 두부, 유제품 등



우리 아이들의 건강한 삶을 기원합니다.

감사합니다