

성인의 우유 알레르기와 유당불내증 MILK ALLERGY OR LACTOSE INTOLERANCE IN ADULTS

우유 알레르기와 유당불내증의 차이점은 무엇입니까?

(What is the difference between milk allergy and lactose intolerance?)

음식 알레르기(food allergy)와 유당불내증 (Lactose intolerance)은 아주 다릅니다. 주요 차이점은 음식 알레르기는 신체의 면역체계에 관련되어 있다는 것입니다. 음식으로 인한 알레르기 반응은 몸 안의 면역체계가 음식물의 구성요소가 유해하다고 판단할 때 일어납니다. 음식 알레르기항원은 대개 음식에 포함된 단백질 입니다. 특정한 음식과 식품첨가물의 불내증은 면역체계와 관련없이 일어나는 신체반응입니다. 우유 알레르기가 있는 사람이 우유를 마셨을 때 몸 안의 면역체계가 반응합니다. 이런 면역체계의 반응은 여러가지로 나타날 수 있습니다. (아래 테이블 참조) 유당불내증은우유 속 락토스당을 소화하는 데 필요한 락타아제라고 불리는 유당분해효소가 부족해서 일어납니다. 본인이 보유한 것이 우유 알레르기인지 혹은 유당불내증인지 의사에게 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다.

	우유 알레르기	유당불내증
흔한 증상들로 무엇이 있습니까?	<ul style="list-style-type: none"> 두드러기, 습진, 호흡 곤란, 구토, 복통, 설사, 혀, 목구멍,복부가 부어오르거나 가스가 참. 심각한 증상은 생명을 위협하는 증상까지 동반할 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 메스꺼움, 복통, 복부팽만, 가스와 설사 목숨을 위협할 만한 증상을 동반하지 않습니다
유제품 섭취 후 얼마나 자주 증상들이 나타납니까?	<ul style="list-style-type: none"> 증상이 갑자기 나타날 수도 있고 지연될 수도 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 증상들은 보통 유당이 함유된 음식을 섭취한 후 30분에서 2 시간 후에 나타날 수 있습니다.
어떻게 진단될 수 있습니까?	<ul style="list-style-type: none"> 의사와 상의 하시거나 이런 알레르기 치료를 전문으로 하는 알레르기 전문의사에게 문의 하십시오. 조심스럽고 상세한 평가가 필요합니다. 의사는 피부 알레르기 검사, 피 검사와 언제 무슨 음식을 섭취했고 어떤 증상이 나타났는지 등 음식 일지를 기록하도록 권유할 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> 의사에게 문의 하십시오 가능한 검사로는 유당불내증 검사, 수소 호흡 검사와 변 산도검사가 있습니다.

우유 알레르기가 있다면 (If you have a milk allergy)

우유를 피하십시오

음식 알레르기의 유일한 대처법은 알레르기를 유발하는 특정음식을 피하는 것입니다. 제빵할 때 우유 대신 같은 양의 물이나 과일주스로 대체할 수 있습니다. (우유 한컵 = 물 한컵).

식품표시라벨을 읽으십시오

우유 단백질을 가리키는 전문용어나 과학용어를 알아 두십시오. 예를 들어, 우유 단백질은 카세인(casein), 나트륨 카세이네이트(sodium caseinate)나 고형 우유(milk solids)라고 표기 되기도 합니다. 확신이 없을 때는 공인 영양사에게 특정상품에 대하여 문의하십시오. 다음 성분들을 유의하십시오:

- 모든 치즈들 – 락토스
- 버터 – 우유
- 버터우유 – 고형 우유
- 칼슘 카세이네이트(calcium caseinate) – 칼륨 카세이네이트(potassium caseinate)

- 카세인(casein) – 셔벳(sherbet)
- 크림 – 나트륨 카세이네이트(sodium caseinate)
- 아이스 크림- 산패유(sour cream)
- 아이스 우유- 유장
- 락토글로불린 – 요구르트

성분에 대하여 문의 하십시오

외식을 할때 음식 알레르기가 있는 사람들은 음식 성분에 대하여 문의 하여야 합니다. 감춰진 우유 성분들은 다음과 같습니다:

- 많은 비 유제품들에도 카세인(casein)이 함유되어 있습니다.
- 두유 치즈 같은 음식에도 카세인이 함유되어 있습니다.
- 특정 육류에도 카세인이 함유되어 있을 수 있습니다.
- 고기 썰는 기계는 고기 뿐 아니라 치즈를 썰는 데 같이사용될 수 있습니다.
- 특정 통조림 참치브랜드는 카세인을 함유하고 있습니다.
- 음식점에서 제공되는 고기, 닭고기와 생선에는 맛의 가미를 위해 버터가 함유되기도 합니다.

주의: 일반 우유에 알레르기가 있으시다면 산양유에도 같은 반응을 보이실 확률이 높습니다.

유당불내증으로 진단 되었다면 (If you have a diagnosed lactose intolerance)

- 한번에 소량의우유를 섭취하십시오. 한컵(250 mL)대신 ¼ 에서 ½ 컵의 우유(50 에서 125 mL)
- 식사와 함께 우유를 섭취하면 증상이 완화될 수도 있습니다.
- 증상이 얼마나 심한가에 따라 유당이 소량 함유된 유제품이라면 크게 문제되지 않을 수도 있습니다. 이런 음식들을 피하거나 적게 섭취해야 할수 도 있습니다.

유당 함유량이 높은 음식:

- 우유:호모, 1 퍼센트나 2 퍼센트
- 우유:탈지(skim), 무가당 연유
- 가당 연유, 아이스 우유
- 휘핑크림, 요구르트

유당 함유량이 중간치인 음식:

- 치즈: 리코타, 페타, 코티지, 산양유
- 아이스 크림
- 크림

유당 함유량이 적은 음식:

- 치즈: 크림, 블루, 브리 치즈, 체더, 파르마산, 스위스
- 산패유 (sour cream)
- 버터밀크
- 버터
- 알스버그 치즈

유당이 함유되지 않은 대체식품:

- 두유 제품
- 쌀로 만든 음료
- lactaid (유당이 없는 우유)
- Lacteeze 요구르트
- 대부분의 식료품 가게에서 저유당 우유와 유제품을 구입할 수 있습니다.
- 락타아제(유당분해) 효소는 약물이거나 정제로 약국에서 구입할 수 있습니다. 정제는 락토스가 함유된 음식을 먹거나 마시기 전에 복용합니다. 약물은 액체 상태의유제품에 타서 마십니다.

균형잡힌 영양 섭취는 어떻게 합니까? (How do I have a balanced diet?)

유제품은 중요한 비타민 D 와 칼슘 등 비타민과 무기질의 주 원천 음식입니다. 칼슘은 최적화된 뼈의 성장과 보존에 꼭 필요한 영양분입니다. 비타민 D 또한 뼈의 건강 유지와 칼슘의 흡수 증가에 필수적입니다. 칼슘결핍이 계속되면 뼈가 연약해지고 부러지기 쉽게 됩니다. 이런 상태를 골다공증이라

합니다. 우유나 유제품을 섭취할 수 없다면 칼슘과 비타민 D 섭취를 높일 수 있는 방법에 대하여 문의 하십시오.

칼슘과 비타민 D 가 얼마나 필요합니까? (How much calcium vitamin D do I need?)

권장되는 하루 칼슘과 비타민 D 섭취량:

-	칼슘	비타민 D
9 세 에서 18 세	1300 밀리 그램	200 IU
19 세 에서 50 세	1000 밀리 그램	200 IU
51 세 에서 70 세	1200 밀리 그램	400 IU
71 세 이상	1200 밀리 그램	600 IU

임신중이거나 수유중인 사람도 나이에 따라 권장량을 섭취하시면 됩니다. 음식을 통해서 필요한 칼슘과 비타민 D 를 섭취하시는 것이 중요합니다. 권장량 섭취에 어려움이 있다면 의사나 공인 영양사에게 문의 하십시오. 적당량을 섭취할 수 있도록 식단 짜는 데 도움을 받거나 적절한 보충제를 권장받을 수도 있습니다.

더 많은 정보를 원하시면 주치의에게 상담하시거나 공인간호사와 24 시간, 주 7 일 언제든지 상담할 수 있는 Health Link Alberta(헬스 링크 알버타)로 문의하여 주십시오: 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)

출처: 헬스 링크 알버타 웹사이트, www.healthlinkalberta.ca

이전에 출판된 ‘건강한 삶으로의 길’의 기사 시리즈를 읽고 싶으시면

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 에 방문하셔서 건강정보를 한국어로 읽으실 수 있습니다.