

# 아토피

## 질환을 위한 식단

아토피 아이들을 위한 식이요법에서 많은 분이 아토피의 원인이 되는 음식을 무조건 제한하는 소극적이고 방어적인 자세를 취하고 있다. 그러나 이러한 식이요법은 영양 불균형으로 아이의 성장을 방해하고, 욕구 불만으로 인해 정서 발달에 부정적인 영향을 끼치며, 면역력이 떨어지게 되는 원인이 된다.

무조건 “안 돼” 하며 기피하기보다는 식사량을 조절하거나 조리법을 바꾸는 등의 더 적극적인 방법으로 면역력을 키워주는 것이 중요하다.

간혹 어떤 사람은 똑같은 음식을 먹었는데 어떤 때는 아토피가 악화하고, 다른 때는 아무렇지도 않을 때가 있다. 똑같은 재료라 하더라도 어떻게 조리했느냐, 얼마만큼 먹었느냐, 무슨 음식이랑 같이 섭취했느냐에 따라 전혀 다른 면역 반응이 나타날 수 있다. 실제로 아토피 환자들 중에는 조리법을 바꾸는 것만으로도 좋은 효과를 보는 이들이 적지 않다.

어떤 음식이 아토피 증상을 악화시킨다면, 그 음식을 제한하기 전에 조리법을 바꿔볼 필요가 있다. 생야채 샐러드 대신 나물 반찬을, 찬 우유 대신 따끈하게 데운 우유를, 생선회 대신 생선 조림 등으로 대체를 하다 보면 생각보다 많은 음식을 먹을 수 있을 것이다. 아토피 어린이의 식사 관리에 대해 식사 원칙과 주의식품과 권장식품을 알아보자.

### 1. 식사의 원칙

- ① 인스턴트식품은 먹지 않는다.
- ② 알레르기 반응이 있는 식품은 먹지 않는다.
- ③ 신생아의 경우 분유, 우유의 섭취를 줄이고 모유를 먹인다.
- ④ 잡곡밥 중심의 식사를 한다.

- ⑤ 조리 시 인공첨가물을 넣지 않는다.
- ⑥ 독소물질이 효과적으로 배출될 수 있도록 물을 충분히 섭취한다.
- ⑦ 비타민 C, E, A가 많이 함유된 채소를 자주 먹는다.
- ⑧ 지방이 적은 단백질 식품을 이용한다.
- ⑨ 튀김이나 볶음 보다는 찌거나 조림으로 조리한다.
- ⑩ 기름 사용 시 참기름, 올리브유 등의 식물성 불포화지방산을 이용한다.
- ⑪ 이유식은 6개월 이후에 반드시 만들어 제공한다.
- ⑫ 매운 음식은 열을 발생하여 가려움이 심해질 수 있으므로 주의한다.
- ⑬ 짠 음식은 칼슘 흡수를 방해하여 뼈 성장을 저해한다.
- ⑭ 너무 단 음식은 식욕 저하 및 면역기능을 저해할 수 있으니 주의한다.

- ② 육식을 금함 : 돼지고기, 닭고기, 소고기, 해물류를 특히 튀기거나 볶은 상태로 먹지 말 것.
- ③ 자극성이 강한 음식 : 매운 음식, 짠 음식 등.
- ④ 유제품, 치즈나 버터가 들어간 음식.
- ⑤ 아이스크림, 초콜릿, 과자 등.
- ⑥ 인스턴트식품 : 라면, 빵, 과자 등.
- ⑦ 알레르기 유발 음식.

### 3. 권장 식품

- ① 채소나 과일의 섭취를 충분히 한다.
- ② 가능하면 담백한 음식을 선택한다.
- ③ 유제품 대신 두유를 선택한다.
- ④ 백미 대신 현미를 선택하며 가능하면 잡곡밥을 선택한다.
- ⑤ 화학조미료를 가하지 않은 음식을 선택한다.
- ⑥ 고기는 끓여서 먹는 대안을 선택한다.
- ⑦ 기름은 식물성 기름을 선택한다.

## 2. 주의 식품

- ① 100도 이상으로 조리된 음식 : 주로 기름에 튀기거나 굽는 음식. 볶은 음식도 해로움.

### 식단표

| 구분 | 월  | 화   | 수                                    | 목                                    | 금                                    | 토   | 일                                  |
|----|--|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| 아침 | 율무밥<br>아욱국<br>두부양념찜<br>파래무침<br>김치          | 옥수수밥<br>냉이된장찌개<br>콩나물무침<br>소고기야채조림<br>김치    | 현미밥<br>경단미역국<br>계란채소말이<br>가지나물<br>김치 | 완두콩밥<br>콩나물국<br>애호박찜<br>마조림<br>김치    | 보리밥<br>모시조개국<br>곤약장조림<br>호박무침<br>깍두기 | 흑미밥<br>두부겉국찌개<br>복어무침<br>도토리묵&<br>양념장<br>김치 | 야채죽<br>밤호도조림<br>김치                 |
| 간식 | 사과   | 토마토   | 키위                                   | 바나나                                  | 사과                                   | 망고  | 배                                  |
| 점심 | 현미잡곡밥<br>무다시마냉국<br>오겔<br>감자<br>청포묵무침<br>김치 | 양배추쌈밥<br>& 찜장<br>조개국<br>감자탕<br>명엽채무침<br>깍두기 | 쌀국수<br>오이샐러드<br>김치                   | 열무비빔밥<br>순두부국<br>가지미조림<br>버섯구이<br>김치 | 차조밥<br>냉이토장국<br>파래김구이<br>시금치나물<br>김치 | 콩국수<br>토마토샐러드<br>김치                         | 콩나물밥<br>& 양념장<br>양배추샐러드<br>깍두기     |
| 간식 | 단팥죽  | 찐고구마&두유                                     | 꿀떡&딸기주스                              | 숙게떡&매운주스                             | 감자나물 샐러드                             | 가래떡구이&키위주스                                  | 증편&수정과                             |
| 저녁 | 쌀밥<br>오징어무국<br>야채계란찜<br>콩자반<br>김치          | 강남콩밥<br>복어국<br>순두부&양념장<br>미역나물<br>깍두기       | 녹차영양밥<br>아욱국<br>도라지무침<br>김&양념장<br>김치 | 팥밥<br>콩나물국<br>동태찜<br>해초무침<br>김치      | 현미밥<br>표고버섯국<br>두부조림<br>야채샐러드<br>김치  | 현미숙밥<br>미역된장국<br>고구마조림<br>숙주나물<br>김치        | 차조밥<br>김치국<br>소고기우영찜<br>부추무침<br>김치 |

(출처 : 한국건강관리협회 경기지부)