

<4월 학생영양정보 - 양서고등학교>

하얗고 고소한 우유! 일상에서 우유는 보양 라떼부터 사각사각 빙수 얼음까지 다양한 방법으로 즐길 수 있는 식재료이기도 합니다. 그런데 우유를 마신 후 복통을 호소하는 경우도 종종 찾아볼 수 있는데요. 이때 원인은 크게 두 가지로 생각해 볼 수 있습니다. 바로 ‘유당불내증’과 우유로 인한 ‘식품알레르기’입니다. 이번 기사에서는 유당불내증과 우유와 관련된 식품알레르기에 관한 이야기를 알아보겠습니다.



- 우선 유당불내증과 식품알레르기관 정확히 무엇일까요?

유당불내증은 포유동물의 젖에 포함된 유당을 소화기관에서 충분히 분해하지 못해 나타나는 증상입니다. 유당을 분해하는 효소인 '락타아제'가 체내에 부족한 것이 그 원인이지요. 대부분의 경우 락타아제는 영유아기에는 충분하다가 성인이 되며 점차 감소하는 경향을 보이는데요. 때문에 어릴 때는 유당불내증이 없다가 성장한 후 증상이 나타나는 경우도 종종 존재합니다. 우유 섭취 후 복부 팽만감·방귀·복통·설사·메스꺼움 등의 증상이 나타난다면 유당불내증을 의심해볼 수 있습니다.

한편 식품알레르기는 특정 식품에 과도한 면역 반응을 나타내는 증상입니다. 복통이나 구토와 같이 유당불내증과 유사한 반응을 나타내는 경우도 있지만, 소화 효소 부족이 원인인 유당불내증과는 원인이 다릅니다. 또한 소화기 문제 외에 기침, 가려움, 호흡곤란 등의 증상이 발생하는 경우도 있어요. 때문에 식품알레르기가 의심될 경우 의료기관에서 혈액을 채취해 검사와 진단을 받는 것이 필요합니다.

- 유당불내증, 이렇게 대처해요!

먼저 유당불내증의 경우 증상을 완화시킬 수 있는 몇 가지 대안이 있습니다. 대표적인 방법으로는 우유를 따뜻하게 데워 마시는 것이 있는데요. 따뜻한 우유는 찬 우유에 비해 천천히 소화가 이루어집니다. 덕분에 장까지 도달하는 유당의 양이 비교적 줄어들어 소화가 쉬워지지요. 혹은 우유를 마시기 30분 전에 유당분해에 도움을 주는 효소 제제를 미리 복용해두는 방법도 있답니다. 락토프리 제품이나 대체유를 이용하는 것도 해결책이 될 수 있습니다. 우유의 유당을 제거한 락토프리 우유는 유당불내증 걱정 없이 이용할 수 있는데요, 또한 콩, 아몬드, 귀리 등을 이용해 만든 식물성 대체유를 우유 대신 마시는 것도 좋은 대안이 될 수 있답니다. 다만 대체 우유는 칼슘이나 비타민 등 포함한 영양소가 일반 우유와는 달라 영양의 균형을 맞추기 위해서는 추가적인 영양 섭취가 필요합니다.

- 식품알레르기, 이렇게 대처해요!

한편 우유로 인한 식품알레르기 증상은 어떤 방법으로 예방할 수 있을까요? 우유로 인한 식품알레르기 역시 일반 식품 알레르기와 마찬가지로 원인이 되는 식품을 피하는 것이 가장 좋은 예방법입니다. 식사 시에는 포함된 식재료나 성분이 불분명한 음식은 먹는 것을 삼가고, 식품에 우유 성분이 첨가되었는지 성분표를 꼼꼼히 확인하며 섭취해야 합니다.

또한 병원이나 약국에서 처방을 받을 때는 정확한 식품알레르기 증상을 밝혀야 합니다. 나아가 우유에 알레르기 증상을 보이는 성장기 아동의 경우 우유 대신 두유, 계란, 생선 등을 섭취해 영양소를 보충하는 것이 바람직하며, 그날 먹은 음식을 식사 일기로 기록해 알레르기 반응을 일으킨 식품을 확인해두는 것이 도움이 될 수 있습니다. 평소 알레르기가 있는 식품과 응급 대처법이 적힌 카드나 목걸이, 팔찌 등을 착용하는 것도 좋은 방법입니다.

[출처: 식품의약품안전처]