

# 우유 알레르기, 어떻게 먹어야 하나요?

매일유업 영양과학연구소

## 1) 모유 수유시

엄마가 모유를 수유하고 있다면 엄마의 식사 중에 우유성분은 모두 제거되어야 합니다. 모유를 통해서도 분비될 수 있기 때문입니다. 그래서 우유, 치즈, 요쿠르트, 생크림 케이크, 유가공품, 초콜릿, 비스킷 등과 같은 종류는 피해야 합니다. 또한 식품 첨가물의 표기를 잘 살펴봐야 하는데 식품 첨가물 중에 자연향이라고 하는 성분이 기재되어 있으면 그것은 우유 성분의 일종이므로 피해야 합니다. 특히 우리나라 식품의 첨가물 표기는 많이 함유되어 있는 성분만 표기되어 있으므로 주의해야 합니다.

## 2) 인공 수유시

인공 수유를 할 경우에는 우유 단백질이 없는 콩 단백질로 만든 분유를 먹는 것이 하나의 방법입니다. 그러나, 우유에 알레르기를 일으키는 아기들 중에 50%정도는 콩 단백질에서도 알레르기 반응을 일으키므로 2주정도 지속적으로 먹이면서 관찰해 보는 것이 중요합니다. 콩 단백질 분유에서도 알레르기를 일으킨다면, 우유 단백질을 잘게 잘라놓은 분유를 먹는 것이 좋습니다. 그러나 이러한 종류의 분유들은 알레르기라는 특수한 상황에서 먹는 특수 분유이므로 반드시 의사와 상의하여 처방을 받은 다음 먹이는 것이 바람직합니다.

## 3) 이유식

이유식은 6개월 이후부터 하는 것이 좋습니다. 우유는 단백질, 칼슘의 좋은 급원일 뿐만 아니라 무기질, 비타민의 좋은 급원이므로 우유 알레르기가 있는 아기는 영양상태에 좀 더 신경을 써야 합니다. 그러므로 이유식에는 이들 부족한 영양소에 대한 공급이 필요합니다.

우선 멸치 간 것, 사과 국물 등을 이용해서 미음을 끓여주거나 시금치, 호박, 당근 등 다양한 야채를 넣어서 비타민을 공급합니다. 9개월 정도에는 쇠고기, 흰살 생선과 야채를 넣어서 미음을 끓여줍니다. 뼈가 연한 생선을 선택하여 뼈와 같이 갈거나, 끓여서 그 국물에 죽을 끓여 주는 것도 칼슘보충의 한 방법입니다. **PPFK**

