

CANADIAN EGG LADDER



for hen's egg allergy

안전검표표 - 누구에게 적합하지 않을까?

- (1) 나이: 6세 이상
- (2) **참석:** 심하거나 증상이 잘 조절되지 않았을 경우 (아래 중 원칙으로 인해 1 가지 이상 해당)
 - 약간 증상이 있는 경우
 - 주 3회 이상 증상이 나타나는 경우
 - 주 3회 이상 구제용 (응급) 휴입기를 사용하는 경우 (예: 살부타몰/벤롤린)
 - 최근 3 개월 내: 결근/결석, 평소처럼 운동하기 어려운 경우
 - 최근 6 개월 내: 응급실 방문, 입원, 또는 먹는/주사 맞는 스테로이드 사용
- (3) **아나필락시스:** 극소량의 계란에 심한 알레르기 반응이 있었던 경우 (특히 빵, 쿠키 같은 구운 음식에 들어 있을 때)
- (4) **완수도:** 처방된 음식을 매일 섭취하기 어려운 경우

반드시 알레르기 전문의의 감독하에 이루어져야 합니다.

4단계



계란츄라이, 반숙계란,
살짝 익힌 스크램블드 예그



날계란
(예: 아이스크림, 머랭, 버터크림,
쿠키반죽, 마요네즈)

3단계



완숙계란,
계란찜



잘 익힌
스크램블드 예그



프렌치 토스트

2단계



팬케이크



와플



생 파스타
(계란 포함)



계란을 결합제로 사용
한 음식(예: 햄버거
패티, 만두소 등)

1단계

계란이 들어간 구운 식품



머핀, 컵케이크



쿠키



견조 파스타

© 2019 BCCHR

실행사:

매일 비슷한 시간에 드세요. 식사와 함께 드셔도 괜찮습니다

- (1) 1 단계부터 시작합니다. 계란이 들어간 머핀/쿠키를 완두콩 크기 정도의 소량으로 시작합니다. 며칠에서 몇 주에 걸쳐 조금씩 양을 늘려 나이에 맞는 적절한 섭취량에 도달하면, 그 양을 1-3 개월 동안 매일 섭취합니다.
- (2) 2 단계부터 4 단계까지도 같은 방법으로 진행합니다.
- (3) 단계를 올리는 과정에서 알레르기 증상이 나타나면, 한 단계 아래로 돌아가 1 개월간 유지한 후 다시 상위 단계를 시도합니다.
- (4) 4 단계의 권장량을 묻게 없이 섭취할 시 알레르기는 해결된 것으로 판단합니다.

*Translated by: Kevin Lee