철..

1) 철이란 무엇인가?

- 철은 세포에 산소를 운반하는 혈액성분(적혈구)을 구성하는 무기질 성분입니다.
- 임신기간 동안 태아와 태반 성장으로 철의 요구량이 증가됩니다. 또한, 태아는 출생 후 처음 몇 개월 동안 지속적으로 신체에 철을 저장해야 합니다.

2) 철은 왜 섭취해야 하나요?

- 태아는 엄마 뱃속에서 활발한 대사 작용과 성장을 하기 때문에 혈액량이 급속히 증가하는 임신기간에는 철의 중요성이 커지며 부족한 경우 쉽게 피로를 느끼게 됩니다.
- 임신부에게 철이 부족하면 빈혈이 생기기도 합니다. 빈혈이 생기게 되면, 창백해 보이거나 손톱 밑이 창백하거나 매우 피곤해 보이는 증상이 나타날 수 있습니다.

3) 철을 얼마나 섭취해야 할까요?

- 임신기간 중 철분섭취량은 1일 24 mg으로 비임신 여성의 권장섭취량보다 10 mg이 추가 설정되어 있습니다.
- 임신 후기에는 임신부와 태아에게 필요한 철을 식품으로 충족시키기 어려워지므로 필요한 경우 의사와 상담을 통해 철 보충제의 섭취를 권장합니다.

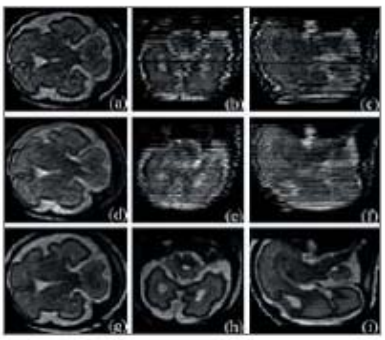
4) 어떤 식품에 철이 있을까요?

- 지방이 적은 붉은 살코기, 닭고기 등 가금류, 생선, 굴, 깻잎, 시금치, 두부, 건포도와 건자두 같은 말린 과일, 아몬드, 땅콩 등에 함유되어 있습니다.

5) 철 흡수를 돕거나/ 방해하는 생활습관

- 육류, 생선, 닭고기 등의 동물성 식품에 함유된 철이 식물성 식품의 다 더 흡수가 잘 되므로 철이 풍부한 동물성 식품을 충분히 섭취합니
- 비타민 C 함유량이 높은 식품(귤, 딸기, 양배추, 오렌지 쥬스, 토마토 등)과 철이 풍부한 식품을 함께 먹으면 철의 흡수가 좋아집니다.
- 섬유소, 녹황색채소, 콩류를 많이 먹는 경우 철 흡수를 방해하거나 철을 배출시킬 수 있습니다.

엽산..



1) 엽산이란 무엇인가?

- 엽산은 태아의 건강한 성장에 중요한 비타민 B 군 중의 하나입니다.
- 태아의 척추, 뇌, 두개골의 정상적인 성장을 위해 필요한 영양소이며, 임신기간 중 초기 1~4 개월 동안 특히 중요합니다.

2) 엽산은 왜 섭취해야 하나요?

- 임신 중에는 태반형성을 위한 세포증식, 태아 성장, 혈액량 증가 등을 도와주기 위해 엽산이 요구됩니다.

임신기간 중 엽산의 권장섭취량은 1일 620㎍DFE으로 비임신 여성의 권장섭취량(400㎍DFE)보다 제를 220㎍DFE이 추가 설정되어 있습니다.

3) 엽산을 얼마나 섭취해야 할까요?

- 임신기간 중 엽산의 권장섭취량은 1일 600 ㎍으로 비임신 여성의 권장섭취량(400 ㎍)보다 200 ㎍이 추가 설정되어 있습니다.
- 엽산을 많이 함유한 음식의 섭취를 통해 권장량을 충족시키는 것이 이상적이나 음식으로 필요량만큼 섭취하기는 어려우므로 담당의사와 상의하여 엽산보충제를 복용할 수 있습니다.

4) 엽산 섭취 시기는?

- 임신 초기 4주 이내의 태아 발달에 엽산이 영향을 줄 수 있습니다. 그러나 이 시기는 임신인지 아닌지 판단하기 힘들기 때문에, 임신을 계획하시는 경우 임신 한달 전부터 엽산을 충분히 섭취하시는 것이 좋습니다.
- 태아의 신경관 결손의 위험을 줄이기 위해서는 최소 임신 후 3개월까지 섭취할 것을 권장합니다.

5) 어떤 식품에 엽산이 많은가?

- 쑥갓, 메추리알, 시금치, 깻잎, 딸기(생과), 부추, 고춧잎, 총각 김치, 오렌지(무가당주스), 토마토, 오렌지, 키위 등에 많이 함유되어 있습니다.

*각 식품의 엽산 함량

식품	100 g당 함량(㎍)	식품	100 g당 함량(㎍)	식품	100 g당 함량(㎍)
쑥갓(삶은것)	233.7	메추리알(삶은것)	228.9	시금치(삶은것)	181.1
들깻잎(생것)	157.5	딸기(생과)	127.3	부추(삶은것)	76.5
고춧잎(삶은것)	68.4	총각김치	58.9	오렌지(무가당주스)	57.6
토마토(생과)	51.9	오렌지(생과)	50.8	키위	49.4
고구마(찐것)	46.0	콘프레이크	34.0	귤(생과)	24.0
토마토(주스)	22.1	멜론(머스크)	21.0	바나나	16.2

[출처: 식품 영양소 함량 자료집, 2009, 한국영양학회]

※ (참고) 임산부 1일 영양섭취 기준

영양소	성인여자		임신초기	임신중기	임신후기
에너지(Kcal)	19-29세	2,100	0	+340	+450
	30~49세	1,900			
단백질(g)	19~29세	55	0	+15	+30
	30~49세	50			
비타민A(㎍RE)	800		+70	+70	+70
비타민D(㎍)	10		+0	+0	+0
비타민E(㎎, α-TE)	12		+0	+0	+0
비타민K(㎍)	75		+0	+0	+0
비타민C(㎎)	100		+10	+10	+10
티아민(㎎)	1.1		+0.4	+0.4	+0.4
리보플라빈(㎎)	1.5		+0.4	+0.4	+0.4
나이아신((㎎ NE)	16		+4	+4	+4
비타민B6(㎎)	1.5		+0.8	+0.8	+0.8
엽산(㎍)	400		+220	+220	+220
칼슘(㎎)	800		+0	+0	+0
인(㎎)	700		+0	+0	+0
철(㎎)	10		+10	+10	+10
아연(㎎)	10		+2.5	+2.5	+2.5
셀레늄(㎍)	60		+4	+4	+4

※ 자료출처 : 사)한국영양학회, 한국인 영양소 섭취기준, 2015 식품의약품안전처 건강한 예비맘을 위한 영양·식생활가이드)