

임신과 음식

2005년 3월 8일

임신 기간 중 특별히 신경써야 할 음식이 있나요?

있습니다! 임신 기간 중 임산부와 태아의 건강을 위해 야채, 과일, 유제품, 식빵, 시리얼, 파스타, 살코기, 생선, 계란, 견과류 등 영양분이 풍부하고 다양한 음식을 섭취하는 것이 중요합니다.

음식 안전 또한 매우 중요합니다. 여기에 담긴 정보는 여러분 자신과 여러분 가족을 위해 음식을 선택하고 준비할 때 안전하게 판단할 수 있도록 도와드릴 것입니다.

무엇을 알아야 하나요?

수은이 함유된 생선은 유해할 수 있습니다

생선은 단백질과 미네랄이 풍부하고, 포화지방이 적으며, 오메가 3 지방산을 함유하고 있습니다. 오메가 3 지방산은 태아가 태어나기 전후에 중추신경계의 발달에 중요한 역할을 합니다.

그러나 아무리 좋은 것도 곧 임파가 되어 모유를 먹여야 하는 산모에게는 해로울 수 있습니다. 왜냐하면 일부 생선에 함유된 수은의 양이 태아 또는 유아의 성장 신경계에 해를 끼칠 수 있기 때문입니다.

다음 표는 균형잡힌 음식 섭취를 위해 중요한 생선을 안전하게 섭취하는 방법을 알려드립니다.

섭취*	해산물 종류
1 주일에 1 회만	오렌지러피(바다농어) 또는 메기. 1 주일간 이 외 생선 섭취 안함.
또는	
2 주일에 1 회만	상어(포) 또는 새치(황새치(swordfish, broadbill) 또는 청새치). 2 주일간 그 외 생선 섭취 안함.
또는	
1 주일에 2-3 회	기타 생선 및 해산물.

* 섭취량

- 임산부 또는 임신을 계획하는 여성일 경우, 1 회 섭취량 = 150 그램
- 6 세 이하 아동일 경우, 1 회 섭취량 = 75 그램

(출처: FSANZ(호주뉴질랜드음식표준))

리스테리아 감염(리스테리아병)은 위험할 수 있습니다

리스테리아는 일부 음식에서 발견될 수 있는 박테리아의 일종입니다. 리스테리아는 건강한 사람에게는 거의 또는 아무 증상이 없지만, 임산부와 태아에게는 치명적일 수 있습니다. 임신 기간 동안 일어나는 호르몬의 변화는 임산부의 면역체계에 영향을 미쳐 리스테리아에 더 쉽게 감염될 수 있습니다.

이 리스테리아는 다시 태아에게 전염되어 아기의 유산, 사산, 조산을 초래할 수도 있습니다.

리스테리아는 전통적인 조리법으로 요리할 경우 파괴되지만, 냉장음식에서는 계속 자랍니다. 가장 이상적인 방법은 금방 요리한 음식과 깨끗하게 씻은 신선한 가공 과일과 야채만 먹는 것입니다. 남은 음식을 냉장고에 보관할 경우, 즉시 드시거나 하루 이상을 넘기지 않는 것입니다. 음식 준비나 보관상에 조금이라도 위생에 의심이 갈 경우 먹지 않는 것이 중요합니다.

다음과 같이 주로 냉장보관 음식이나 즉석 가공 음식은 모두 피해야 합니다.

- 브리, 카망베르, 리코타 같이 부드러운 치즈. 따뜻하게 요리된 치즈는 안전
- 치킨 샌드위치에 넣는 치킨 같이 요리해서 냉장 상태로 배달되는 치킨
- 찬 고기와 파이
- 가공 샐러드
- 굴, 생선회, 훈제 연어 또는 훈제 굴 같이 날로 먹는 해산물(캔에 들어 있는 굴은 안전)

엽산은 임신 초기에 중요합니다

엽산은 건강하게 자라고 성장하는데 필요한 B 비타민입니다. 태아는 임신 후 몇 주 동안 가장 빠르게 성장합니다. 이 기간은 산모가 임신한 사실조차 모를 때가 종종 있습니다. 엽산은 임신이 되기 전 최소 한 달과 임신 후 초기 3 개월 동안 특히 중요하며, 아기의 척추피열과 같은 임신 이상을 예방합니다.

전문가들에 의하면 가임기 여성은 매일 400 마이크로그램(μg)의 엽산을 섭취해야 한다고 합니다. 만약 임신을 계획하고 있는 여성이라면 매일 500 마이크로그램(μg)의 엽산 보충제를 복용해야 합니다. 그리고 임신 12 주가 될 때까지 계속 엽산 보충제를 복용해야 합니다. 엽산의 정제형을 폴산이라고 하며 이것은 약국에서 구입이 가능합니다. 가게에서 뇌 신경관 결손증(Neural tube defect)의 병력이 있을 경우, 가정 주치의와 상담해야 합니다.

또한 엽산이 풍부하게 들어있는 다양한 음식을 섭취해야 합니다. 예를 들면, 신선한 과일과 녹색 채소, 또는 엽산이

풍부한 음식입니다. 포장 식품의 영양정보란을 참고하면 식품에 첨가된 염산이 어느 정도인지 쉽게 알 수 있습니다.

안전한 음식 조리

음식으로 발생하는 병을 예방하는 것도 항상 중요하지만, 특히 임신 기간 중 일어나는 호르몬의 변화는 여성의 면역체계를 약화시켜 외부로부터의 감염에 잘 대처하지 못하기 합니다. 이로 인해 산모와 태아가 영향을 받게 됩니다. 다음에 열거된 내용은 여러분이 섭취하는 음식이 안전한지 확인하는 중요한 내용이므로 기억하십시오.

음식 안전 요령

- 찬 음식은 차게(섭씨 5°C 이하), 뜨거운 음식은 뜨겁게(섭씨 60°C 이상) 보관하십시오. 일반적으로 식중독을 일으키는 박테리아는 5°C와 60°C 사이에서 아주 잘 자랍니다. 찬 음식은 드시기 전까지 냉장고에 보관하시고, 뜨거운 음식을 드실 때는 뜨겁게 데워서 드십시오.

- 음식은 완전히 익히십시오. 가금류, 저민 고기, 소시지, 기타 가공육은 속까지 완전히 익혀서 드십시오. 분홍색이 남지 않도록 익히십시오.
- 날 음식과 익힌 음식은 같은 용기에 담지 마시고 따로 두십시오. 특히 도마와 칼을 두 음식에 같이 사용하지 마십시오.
- 주방 용구와 주방은 청결하게 관리하십시오.
- 음식을 조리하기 전에는 손을 씻고 완전히 닦으십시오.