

임신부에게
꼭 필요한 엽산!
어떻게
먹어야 할까?

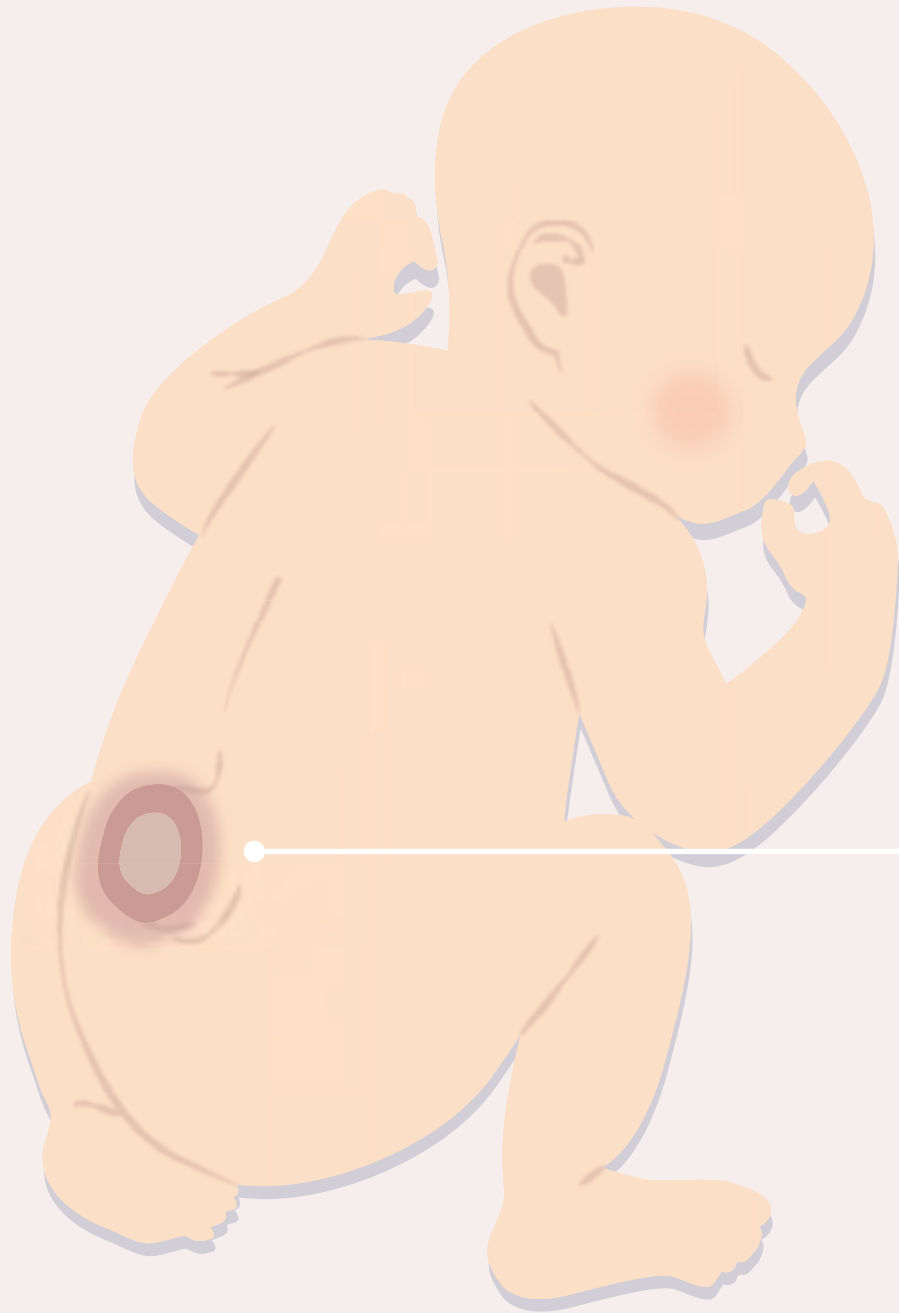




엽산은 비타민 B군의 하나로 임신 초기
태아의 신경관이 만들어질 때 **꼭 필요한 영양소**입니다.



따라서 임신을 계획하고 있다면 **임신 2~3개월 전부터 충분한 양을 섭취**해 신경관 결손 발생을 예방해야 합니다.



신경관결손증

임신 초기 태아의 신경관이 만들어질 때
머리에서 등뼈까지 완전히 막히지 않고
일부 열려서 뇌 또는 척추에 기형이 생겨
**무뇌아 또는 척추갈림증이 나타나는
선천성 기형**

엽산이 부족하면 신경관결손증이 나타날 수 있습니다.

그러나 신경관이 형성되는 것은
수정 후 28일 이내로 임신 사실을 알기 전입니다.

Weeks



또한 엽산은 적혈구 형성과 세포분열에도 꼭 필요하므로
태아의 성장과 발달에 매우 중요합니다.



임신성 빈혈



태반 조기박리*

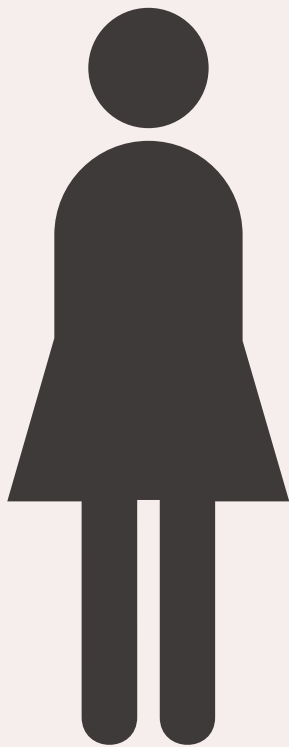


유산

*태반 조기박리: 태아가 모체 밖으로 나오기전에 태반이 먼저 떨어지는 현상

엽산이 부족하면 임신부의 빈혈이나
태반조기박리, 유산 등이 나타날 수 있습니다.

400 μ g/일



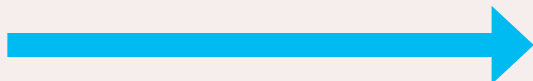
임신 전 권장섭취량

620 μ g/일



임신 후 권장섭취량

약 1.5배

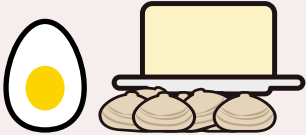
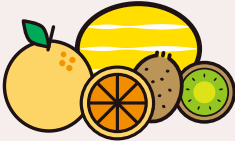


임신부의 엽산 권장섭취량은 1일 620 μ g/일로
임신 전보다 약 1.5배를 더 섭취해야 합니다.



임신을 준비하고 있다면 임신 전은 물론 임신 기간 내내 **엽산이 풍부한 식품 (푸른잎채소, 과일류, 달걀, 콩류)**을 충분히 섭취해야 합니다.

식품별 1회 분량당 엽산 함량

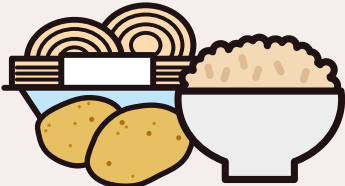
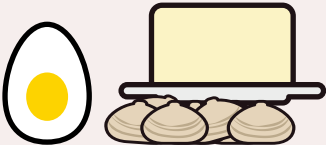
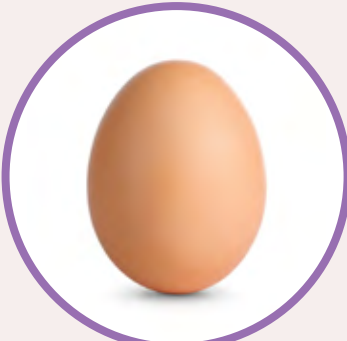
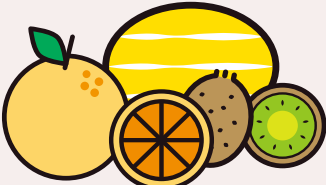
식품군	식품명	분량	0	100	200	300	400	500	620 (μg)
 곡류	감자	작은 것 1개							
	현미밥	1공기							
 고기·생선·달걀·콩류	달걀	1개							
	바지락	1접시							
	대두	약 30알							
 채소류	시금치	1접시							
	무청	1접시							
	깻잎	1접시							
	부추	1접시							
 과일류	딸기	약 10개							
	참외	1/2개							
 우유·유제품	우유	1컵							
	요구르트	1개							

← 성인여성
권장섭취량
(400μg/일)

임신부 →
권장섭취량
(620μg/일)

하루에 엽산을 620 μ g 섭취하려면?

*다음 각 식품군별로 권장하는 횟수만큼 모두 섭취합니다. 섭취횟수는 식품의 1회 분량을 섭취하는 횟수입니다.

식품군	섭취횟수	식품 예시		
 곡류	매일 3-4회	 현미밥	 국수	 감자
 고기·생선· 달걀·콩류	매일 4-6회	 달걀	 대두	 두부
 과일류	매일 2-3회	 딸기	 참외	 키위

하루에 엽산을 620 μ g 섭취하려면?

*다음 각 식품군별로 권장하는 횟수만큼 모두 섭취합니다. 섭취횟수는 식품의 1회 분량을 섭취하는 횟수입니다.

식품군	섭취횟수	식품 예시		
 채소류	매 끼니 2~3회			
		고춧잎	상추	시금치
				
		김치	무청	깻잎
				
		우유	요거트	
 우유·유제품	매일 2회			



엽산이 풍부한 식사

+



엽산 보충제

적어도 **임신 1개월 전**부터는 엽산 보충제를 섭취하고 **임신 기간**에도 엽산이 풍부한 식품과 함께 보충제를 먹을 것을 권장합니다.

28

엽산은 신경관 형성에 꼭 필요한 영양소로, 신경관은 수정 후 28일 이내 생성. 따라서 임신 초기 엽산 섭취는 필수!

400

가임기 여성의 엽산 권장 섭취량은 $400\mu\text{g}/\text{일}$!

+400

임신을 준비하고 있다면, 엽산 함유 식품 섭취 외에 보충제로 $400\mu\text{g}/\text{일}$ 을 더 섭취하기!

620

임산부의 엽산 권장 섭취량은 $620\mu\text{g}/\text{일}$!

1000

보충제로 $1000\mu\text{g}/\text{일}$ 이상을 섭취하는 것은 No!
(고위험 임신부의 경우 의사의 처방에 따라 추가될 수 있습니다.)