



소아빈혈 예방을 위한 이유식

글 · 이지향 풀무원건강생활 유아사업부

영아기에 철분 섭취가 왜 꼭 필요한 것일까? 많은 이유식 전문서적에서는 생후 6개월부터 반드시 이유식을 시작할 수 있도록 권고하며, 더불어 철분섭취의 중요성을 강조한다. 그 이유는 출생 시 저장된 철분이 생후 4~5개월이 되면 다 소모되고 영아가 성장하는 동안 체중이 증가함에 따라 체내 철분 수요량도 서서히 증가하기 때문에 이 기간 이후 충분한 철분이 꾸준히 지속적으로 공급되지 않으면 영아기부터 빈혈이 생기게 된다고 한다.

아기가 태어나서 생후 2년까지는 1차 급성장기로 생애주기에서 가장 중요하다고 볼 수 있는데, 이 시기에 소아빈혈이 걸린 아이들의 경우 ①안색이 창백하다 ②뜨레보다 안자란다 ③밥을 잘 안 먹고 기운이 없다 ④ 잘 보채고, 짜증이 많다 ⑤손톱의 형태가 스푼 형태로 움푹 파인다 ⑥잘 놀려고 하지 않는다 ⑦혀나 입술에 염증이 잘 생긴다 등의 성장과 발달에 나쁜 영향을 줄 수 있는 여러 가지 증상들이 나타나게 된다.

WHO빈혈 판정 기준

6~59개월 영아 및 아동	헤모글로빈(Hb) 11g/dl미만	헤마토크리트 33%
5세 아동	헤모글로빈(Hb) 11.5g/dl미만	헤마토크리트 34%

소아빈혈은 어떻게 예방할 수 있을까?

보통 소아빈혈의 대부분은 철결핍성 빈혈로 먹는 음식에 철분이 부족해서 생기는 것으로 철분함량이 많은 음식을 먹이는 것이 가장 근본적인 예방법이며 빈혈을 막는 최선이라고 볼 수 있다. 그러나 빈혈이 심할 경우



는 의사의 처방을 받은 후 철분제를 이용할 수 있도록 한다.

이유식 준비 시 주의해야할 식재료는?

시금치, 양배추, 당근, 비트 등 수산이 많은 식품은 질산염이 많이 포함된 식품으로 6개월 이하의 아기가 먹을 경우는 헤모글로빈 산소운반능력을 떨어뜨리게 되어 빈혈을 유발할 수 있다. 또한 이러한 식재료는 냉장고에 오래 보관하게 되면 질산염 수치가 높아지니 소량씩 구매하여 빠른 시일 내에 사용할 수 있도록 한다.

철분이 듬뿍 들어있는 식품은 무엇이 있을까?

대표 식품으로는 소고기, 닭고기, 생선, 달걀노른자, 녹색채소, 두부 등이 있다. 이 중 철분 흡수율이 빠르다고 알려진 고기류는 이유식을 준비하는 엄마들의 가장 큰 관심사인데, 하루 동안 고기만으로 철분 섭취를 한다면 보통 만6개월은 5~10g, 만7~8개월은 20~30g, 만9~11개월은 30~40g, 만12~14개월은 40~50g정도 섭취가 가능하다.

하지만 이유식의 목적 중 하나는 다양한 식품의 맛을 경험하고 익숙해질 수 있도록 하는 과정이므로 철분이 들어있는 식품들을 다양하게 이용하여 메뉴 구성하는 것이 바람직하다. 또한 비타민C는 육류나 생선에 들어 있는 철분의 흡수를 도와주므로 과일이나 과즙을 함께 넣어 이유식을 만든다면 더욱 효과적인 철분 섭취를 할 수 있다. 🍷

7개월 이후 식단 예

● 이유식메뉴	소고기사과죽, 미역표고버섯쇠고기죽, 콜리플라워소고기죽, 호박닭죽, 순두부닭죽, 두부브로콜리죽 등
● 간식메뉴	계란볼, 고기완자 등