

임신과 엽산(엽산염): 신경관결손 예방 Pregnancy and folic acid (folate): Preventing neural tube defects

엽산염은 무엇이고 엽산은 무엇인가?

엽산염은 식품에서 자연적으로 발견되는 비타민 B 입니다.

엽산은 엽산염의 한 형태로서 비타민 보충제 및 강화 식품에 사용됩니다. 강화 식품이란 특정 영양소가 첨가된 식품을 말합니다.

왜 엽산염이 건강에 중요한가?

엽산염은 건강한 새 세포를 만들어줍니다. 엽산염을 충분히 섭취하지 않으면 빈혈에 걸릴 수 있습니다. 빈혈이 있는 사람은 피로감이나 무력감을 느끼며, 심장 박동이 매우 빠르고 숨이 찰 수 있습니다.

왜 엽산염이 우리 아기에게 중요한가?

엽산은 태아에게 신경관결손(NTD)이 생길 위험을 낮추어줍니다.

신경관은 성장하는 아기의 일부로서 뇌와 척추가 됩니다. NTD 는 이 신경관이 완전히 닫히지 않고 뇌 또는 척추가 완전히 형성되지 않았을 때 발생합니다. 가장 일반적인 NTD 는 다음과 같습니다:

- 척추갈림증: 척추가 닫히지 않을 경우
- 무뇌증: 뇌와 두개골의 일부가 없을 경우

몇몇 NTD 는 아기가 사산되게 하거나 평생 장애를 갖게 합니다.

아기가 신경관결손을 가지고 태어날 위험을 낮추려면 어떻게 해야 하나?

NTD 는 임신 사실을 모를 수도 있는 임신 초기의 몇 주에 발생할 수 있습니다. 그래서 임신 가능성이 있는 사람은 모두 엽산을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다.

최소 임신 3 개월 전: 엽산 400mcg(0.4mg)이 든 종합 비타민을 매일 복용하십시오.

임신 후: 임신 중 및 임신 후 4-6 주 동안, 또는 모유 수유를 하는 동안 매일 종합 비타민을 복용하십시오.

임신 가능성이 있거나, 임신 중이거나, 모유 수유 중일 경우, 엽산 400mcg (0.4mg) 이 든 종합 비타민을 매일 복용하십시오.

엽산 함유 종합 비타민을 선택할 때 무엇을 살펴봐야 하나?

엽산염이 400mcg (0.4mg) 함유된 일일 종합 비타민을 고르십시오. 이 정보는 엽산염의 특정 형태와 양을 보여주는 보충제 라벨에 표시되어 있습니다. 다음과 같이 표시될 수 있습니다:

엽산염(엽산)..... 400mcg

보충제에는 '자연 발생', '활성' 또는 '메틸화'라고 묘사된 다른 형태의 엽산염이 함유되어 있을 수 있습니다. 그러나 이러한 형태의 엽산염이 NTD 를 예방할 수 있다는 증거는 없습니다. 엽산은 NTD 의 위험을 줄이는 것으로 입증된 유일한 형태의 엽산염입니다.

일반적 조언:

- 항상 라벨을 살펴보고 일일 복용량을 확인하십시오
- 용법을 읽어보고 그대로 따르십시오
- 천연제품번호(Natural Product Number - NPN)가 있는 보충제를 고르십시오. NPN 은 해당 보충제가 캐나다 보건부(Health Canada)의 천연 보건 제품 안전 기준에 부합됨을 의미합니다

보충제에 함유된 엽산염의 특정 형태 또는 양에 관해 의문이 있을 경우, 영양사, 약사 또는 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

엽산을 과도하게 섭취해도 되나?

과도한 엽산은 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 보건의료 서비스 제공자가 지시하지 않은 한, 강화 식품 및 보충제에 함유된 엽산을 하루 1000mcg (1mg) 을 초과하여 섭취하지 마십시오.

어떤 경우에 신경관결손이 있는 아기를 가질 위험이 높아질 수 있나?

NTD 가 있는 아기를 가질 위험이 높을 경우, 엽산을 더 많이 섭취해야 할 수 있습니다.

다음과 같은 경우에는 여러분에게 적합한 엽산 섭취량에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오:

- 본인 또는 남성 성관계 상대가 NTD 가족력이 있거나 NTD 에 감염된 임신을 한 적이 있을 경우
- 본인이 당뇨병, 비만 또는 위장 질환(크론병 또는 셀리악병 등)이 있거나, 위우회술을 받았거나, 후기 간 질환이 있거나, 신장 투석을 받고 있을 경우
- 본인이 약물 또는 알코올 문제가 있을 경우
- 본인이 항간질약 또는 몸의 엽산 사용을 방해하는 약(클로람페니콜, 메토티렉세이트, 메트포르민, 술과살라진, 페노바르비탈, 페니토인, 프리미돈, 트리암테렌, 바르비투르산염 등)을 복용하고 있을 경우

식품에서 엽산염을 충분히 섭취할 수 있나?

천연 엽산염 함유 식품과 엽산 강화 식품을 섭취하는 것만으로는 NTD 위험을 낮추기에 충분하지 않습니다. NTD 를 예방하려면 엽산이 든 종합 비타민을 매일 복용하십시오. 보충제는 균형 잡힌 식단의 대체물로서가 아니라 추가로 섭취해야 합니다.

엽산염이 든 식품원은 다음과 같습니다:

- 말린 콩, 렌틸콩, 완두콩
- 팥콩
- 아스파라거스, 익힌 브로콜리, 청경채, 가일란, 푸른 완두콩, 생케일, 익힌 시금치, 생로메인 상추 등의 녹색 채소
- 아보카도, 오렌지, 과파야
- 밀 배아, 해바라기씨

간 및 간 제품(리버우르스트 스프레드, 간 소시지 등)은 엽산염이 많이 들어 있지만 비타민 A 도 많이 들어 있습니다. 과도한 비타민 A 는 선천적 결함을 일으킬 수 있습니다(특히 임신 제 1 분기 중에). 임신 제 1 분기 중에 간 또는 간 제품을 섭취하기로 선택할 경우, 주당 75g (2.5 온스) 를 초과하지 마십시오.

엽산 강화 식품은 다음과 같습니다:

- 흰 밀가루
- 강화 파스타
- 몇몇 아침 식사용 시리얼
- 모조 육류 제품

엽산 강화 식품은 성분표에 엽산염이 표시되어 있습니다. 엽산염의 양은 DFE(식이 엽산염 등가물)로 표시됩니다. DFE 는 우리 몸이 엽산염과 엽산을 흡수하는 방식의 차이를 설명해줍니다.

자세히 알아보기

- BC 주 척추갈림증및수두증협회(Spina Bifida and Hydrocephalus Association of British Columbia): www.sbhabc.org 또는 전화 604-878-7000
- 캐나다 공중보건국(Public Health Agency of Canada): 건강한 임신 가이드(Your Guide to a Healthy Pregnancy) www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca 를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인인 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.