



임신과 영양: 엽산과 신경관결손

Pregnancy and Nutrition: Folate and Preventing Neural Tube Defects

천연 엽산(Folate)와 합성 엽산(Folic Acid, 폴산)이란 무엇입니까?

엽산은 많은 음식에서 자연적으로 발견되는 천연 비타민 B 입니다.

폴산은 엽산의 일종입니다. 비타민 보충제와 강화식품에 사용됩니다. 강화식품이나 보강식품은 특정 영양소를 보충한 식품입니다.

엽산이 왜 중요한가요?

우리의 몸은 임신 기간 동안 엽산을 사용하여 적혈구와 백혈구를 생성하고 태아의 성장을 촉진합니다.

엽산은 아직 태어나지 않은 아기가 신경관결손(NTD)을 갖게 될 위험을 낮춰주기도 합니다. NTD는 태아의 척수, 뇌, 두개골에 영향을 미치는 중대한 선천적 결손증입니다. 척추갈림증과 무뇌증은 가장 일반적인 NTD 입니다. 중증 NTD 가 있는 일부 아기들은 사산되거나 태어난 후에도 오래 살지 못합니다.

NTD 는 뇌와 척추 주변의 조직과 뼈가 제대로 자라지 않았을 때 발생합니다. NTD 는 수정 3~4 주차(처음 생리를 건너뛴 후 첫째 또는 둘째 주)에 발생할 수 있습니다. 이때는 자신이 임신한 사실을 알기 전일 수 있습니다.

아기가 NTD 를 갖고 태어날 위험을 줄이려면 어떻게 해야 하나요?

임신을 계획하고 있는 경우, 임신 3 개월 전부터 매일 400mcg(0.4mg)의 폴산이 함유된 멀티비타민을 복용하고 천연 엽산이 풍부한 음식을 섭취하십시오.

임신한 상태인 경우, 임신 기간과 임신 이후 4~6 주간 또는 모유 수유 기간 동안 폴산이 함유된 멀티비타민을 매일 꾸준히 복용하십시오.

대다수의 임신이 계획 없이 이루어지는 경우가 많으므로, 가임기 여성이라면 폴산이 함유된 멀티비타민을 매일 복용하는 것을 고려해야 합니다. 폴산이 함유된 멀티비타민은 건강한 임신에 중요한 다른 영양소도 제공합니다. 멀티비타민을 선택할 때는 비타민 B12 가 함유된 멀티비타민을 선택하십시오. 비타민 B12 와 엽산 성분이 합성되어 DNA 를 생성합니다.

일부 멀티비타민은 400mcg(0.4mg) 이상의 폴산을 함유하기도 합니다. 폴산 복용 권장량을 약간 초과하는 것은 위험하지 않지만, 엽산을 과다 섭취하면 건강에 문제를 일으킬 수 있습니다. 담당 의료 전문의의 지시가 있지 않는 한, 매일 강화식품으로부터 1000mcg(1mg) 이상의 폴산 및 보충제를 섭취하지 마십시오.

어떻게 하면 식단을 통해 더 많은 엽산을 섭취할 수 있나요?

엽산 식품 공급원은 다음과 같습니다:

- 말린 콩, 완두콩, 렌틸콩, 에다마메(녹색 콩)
- 아스파라거스, 아보카도, 시금치, 브로콜리, 로메인 상추, 비트, 방울 양배추(브뤼셀 스프라우트), 푸른 완두콩, 카이란(중국 브로컬리), 청경채와 같은 짙은 녹색 채소
- 오렌지, 파파야
- 맥아, 해바라기 씨, 땅콩
- 강화 파스타, 강화 옥수수 가루와 같은 강화 곡물 제품. 폴산 강화식품으로는 빵, 크래커, 바로 먹을 수 있는 시리얼 등이 있습니다. 강화식품의 폴산 함유량은 다양합니다

자세한 정보는 각각의 영양 성분표를 확인하십시오.

간 및 간 식품(예: 리버우르스트 스프레드, 간 소시지)은 엽산 함유량이 높기도 하지만, 비타민 A 함유량 또한 매우 높습니다. 비타민 A를 너무 많이 섭취하는 경우 특히 임신 첫 3개월 동안 선천적 결손증(기형아 출산)을 야기할 수 있습니다. 가장 안전한 방법은 임신 중 이러한 음식 섭취를 제한하는 것입니다. 간 또는 간 식품을 먹기로 결정한 경우, 주당 75g(2½온스) 이상을 섭취하지 마십시오.

어떤 경우가 아기가 신경관결손을 갖고 태어날 위험을 높이나요?

다음과 같은 경우에 아기가 NTD를 갖고 태어날 위험이 높습니다.

- 본인 또는 남성 배우자가 과거에 NTD가 있는 아기를 낳은 적이 있거나 과거 임신 중 NTD에 영향을 받았던 적이 있는 경우
- 가족 중 NTD 병력이 있는 경우
- 당뇨병, 비만 또는 위장 질환(크론병, 소아 지방변증 등)이 있거나 위우회술을 받았거나 말기 간질환이 있거나 신장투석을 받고 있는 경우
- 약물 또는 음주 문제를 겪고 있는 경우
- 항경련제 또는 몸의 엽산 사용을 방해하는 약물(예: 경련 진정제, 메토틱렉사트, 설퍼살라진, 트리암테렌, 코-트라이모кса졸에 함유된 트리메소프림)을 복용하는 경우

아기가 NTD를 갖게 될 위험이 높은 경우, 의료 전문의는 임신부에게 폴산 권장 섭취량을 높일 수 있습니다. 고 위험군에 속하는 경우, 본인에게 알맞은 폴산 양에 대해 담당 의료 전문의와 상의하십시오.

추가 정보

엽산, 균형 있는 식사, 척추갈림증에 대한 자세한 정보는 다음 리소스를 방문하십시오.

- [HealthLinkBC File #68g 엽산과 건강](#)
- 캐나다의 음식 가이드를 통한 건강한 식사: <https://food-guide.canada.ca/en/>
- BC주 척추갈림증 및 수두증 협회(Spina Bifida and Hydrocephalus Association of BC): www.sbhabc.org, 전화 604-878-7000