

영유아기에 생기기 쉬운 영양문제

영양
가정통신문

빈혈

빈혈이란 혈액에서 산소와 영양소를 운반하는 헤모글로빈 또는 적혈구의 수치가 정상치보다 떨어져 있는 상태를 말하며, 영아기에는 **철 결핍성 빈혈**이 흔하게 나타납니다.

빈혈의 원인

- 생후 6개월 이상 **모유만 섭취**
- 미음이나 선식만으로 영양 섭취
- 만성 설사
- 채식주의자의 자녀
- **생우유를 돌 전에 주거나 돌 이후 과량 주는 경우**
- 빠른 신체 성장과 혈액량의 증가로 인한 철 필요량 증가
- 소화기 질환이나 감염 등으로 인한 출혈이나 혈액 손실



증상

- 세균 감염에 대한 저항력 약화
- 소화기능의 저하, 식욕 감퇴
- 창백한 피부, 밤중에 자주 깸
- 집중력 감소, 학습능력 저하
- 페인트, 흙, 숯, 종이 등을 마구 먹는 이미증 유발
- 장기적인 철분 부족은 성장발달 저해, 지능지수나 행동발달지수 저하



영양공급과 대처방안

- **철분이 많은 음식**(육류, 생선, 녹색채소 등)을 넣은 이유식 섭취
- **비타민 C**가 풍부한 식품 섭취(철 흡수율 증가)
- 모유 먹지 않는 아기에게는 **철이 강화된 영아용 조제유**를 공급
- 철분제는 의사 처방에 따라 복용



설사

영유아는 어른에 비해 설사가 자주 일어날 수 있습니다. 일반적으로 설사증상은 기간에 따라 2주 이내 호전되는 **급성설사**와 2주 이상 지속되는 **만성설사**로 구분될 수 있습니다.



증상

- 탈수증상, 갈증호소, 소변량 감소
- 바이러스 감염 : 물 같은 설사
- 세균 감염 : 점액이나 피가 섞인 설사, 복통



	급성설사	만성설사
원인	<ul style="list-style-type: none"> • 바이러스, 세균에 의한 감염 • 항생제 복용, 식품 알레르기 • 과식, 영양불량, 수분 또는 탄수화물의 과다섭취 • 심리적 문제 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 유당불내증 • 결핵, 기생충과 같은 만성 감염 • 잘못된 영양공급 수단, 영양실조 • 대사장애, 위장관 기형 및 운동장애
영양 공급과 대처방안	<ul style="list-style-type: none"> • 수유횟수와 양을 줄이거나 물게 먹여 봄 • 탈수를 방지하기 위해 보리차, 끓인 물을 계속해서 조금만 먹임 • 주스나 단 맛이나는 음료는 제한함 - 단순당이 장운동을 증가시켜 설사를 더욱 악화시킴 • 설사가 멎은 후 - 모유수유의 경우 젖을 주기 전에 먼저 물을 몇 수저 먹이고 젖을 빨게 함 - 분유수유의 경우 처음에는 조제유의 농도를 1/4로 희석하여 먹인 후 경과에 따라 농도를 늘려주면서 본래의 농도로 회복시킴 	<ul style="list-style-type: none"> • 전문의와의 상담을 통한 원인 규명 및 치료 • 원인에 따른 적절한 영양처방이 필요

출처 - 식품의약품안전처, 서울대학교병원, 삼성서울병원