

빈혈의 식사 요법

자료 · 대한영양사회

빈혈은 혈액 단위용적 중의 적혈구의 수, 혈색소의 농도 및 혈구 용적이 정상인에 비하여 감소되어 혈액이 정상보다 더 묽어져 있는 상태를 말한다.

1. 종류 및 원인

- 1) 철 결핍성 빈혈 (전체 빈혈의 95%)
 - 식사에서의 철분 섭취량의 부족
 - 철분 흡수 장애 (위절제, 흡수불량 증후군, 무산증)
 - 체내 요구량 증가 (임신, 수유, 월경, 성장)
 - 철 배설량 증가 (소화성 궤양, 위염, 암, 치질 등 급·만성 출혈)

 철분 섭취량 부족	 철분 흡수 장애
체내 요구량 증가 (임신·수유·월경·성장 등)	철분 배설량 증가 (출혈)
	

- 2) 속발성 빈혈
 - 다른 질병(간장병, 암 등)에 의해 철, 엽산, 비타민 등이 부족되어 생긴다.
- 3) 거적아구성 빈혈
 - 악성빈혈이며 비타민B12, 엽산 등의 부

족으로 생긴다.

- 4) 용혈성 빈혈
 - 선천적 혹은 후천적으로 적혈구의 수명이 단축되는 것에 비해 적혈구의 생산이 따르지 못하기 때문에 생긴다.
- 5) 재생불량성 빈혈
 - 골수에 장애가 생겨 조혈능력이 저하되어 생긴다.

2. 증상

- 1) 피부증상 : 창백, 설염, 스폰형 손톱
- 2) 중추신경계증상 : 현기증, 두통, 집중력 저하, 손발저림
- 3) 심혈관계 증상 : 빈맥, 저혈압, 숨가쁨, 호흡곤란
- 4) 소화기 증상 : 소화불량, 오심, 변비, 복부팽만

3. 식사요법

- 1) 조혈 및 철의 흡수에 관여하는 단백질, 철분, 비타민이 많이 들어있는 식품을 섭취한다.
- 2) 채소는 비타민이 파괴되기 쉬우므로 너무 익히지 않도록 한다.
- 3) 식사 도중이나 직후에 차, 또는 커피, 청량음료를 마시지 않도록 한다. (탄닌이나 인성분은 철분흡수를 방해)
- 4) 소화가 잘 되도록 부드럽게 조리한다.



4. 권장식품과 제한식품

구분	역할	영양소	함유식품
권장식품	혈색소 생성	단백질	달걀·육류·생선·우유·콩
	조혈작용	철분	간·녹황색채소·다시마·미역·완두콩·깨·우유
		비타민B ₁₂	간·굴·정어리·분유·난황
제한식품	커피·녹차(식후 1시간 내)·현미	엽산	간·소맥배아·시금치·땅콩·연어
		비타민C	신선한 채소·과일

5. 철분 보충제를 먹는 경우

철분은 위가 비어 있을 때 가장 흡수가 잘 되므로 식사 후 2시간 이상 지난 후 섭취하는 것이 바람직하다. 그러나 철분제는 위장을 자극하여 메스꺼움, 상복부 불편감, 복부 팽만감, 속쓰림, 설사 또는 변비를 초래할 수 있다.

만일 증세가 심할 경우에는 약을 식후에 곧 먹거나 필요한 복용량에 도달할 때까지 여러 날에 걸쳐서 천천히 양을 늘리며 하루에 세 번 이상 나누어 복용하는 것이 좋다.

6. 빈혈 진단을 위한 정상 헤모글로빈치

- 성인 남자 13~18g/dl
- 성인 여자 12~16g/dl **72**

생활캠페인

폐기물 재활용 경제살리기의 시작입니다

나라 경제도, 가정 경제도 심각한 어려움에 처해 있습니다. 작은 것 하나라도 아끼고 되살려 쓰는 마음씀이 어느 때보다 필요합니다.



부자 나라일수록 재활용률이 높습니다

폐기물도 소중한 자원입니다. 경제가 튼튼한 선진국일수록 폐기물 재활용률이 높습니다. 우리나라의 폐기물 재활용률도 해마다 높아져 왔습니다. 그러나 아직은 많은 종류의 폐기물을 수입하여 사용하고 있습니다.

오늘부터 7% 더 늘리기를 시작해 주십시오

정부는 2000년까지 현재의 재활용률 28%를 35%까지 높이려고 합니다. 각 가정에서도 오늘부터 재활용률 7% 늘리기를 시작해 주십시오. 그러면 연간 1천억원 이상의 절약효과를 가져옵니다.

폐기물 처리에 5조4천억원의 막대한 비용이 필요합니다

정부는 효과적인 폐기물 대책을 위해 2001년까지 5조4천억원을 투자할 예정입니다. 이는 96년 국가예산의 약 8%에 해당하는 금액입니다. 온 국민이 쓰레기 줄이기와 폐기물 재활용에 적극 동참하면 국민의 아까운 세금을 절약할 수 있습니다. **72**