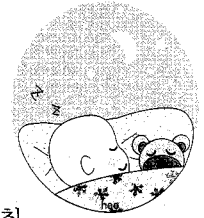




우리 아기는 변비가 너무 심해요-돌 이후의 변비

매일유업 영양과학연구소



1. 소아 변비란?

변비는 대변보는 횟수가 적고, 변이 딱딱하여 대변보기가 힘든 상태를 말하는데 구체적으로 말하면 변의 빈도가 주 3회 미만이거나 변의 횟수는 정상일지라도 변을 볼 때 통증이 동반되거나 변을 참아서 변이 몸에 축적된 징후가 있는 것을 말합니다.

2. 변비를 일으키는 여러 요인들을 체크해 보세요.

- * 하루 3끼 식사는 다 하나요? 규칙적인가요?
- ☞ 식사 횟수가 적고 불규칙적이면 전체적으로 먹는 양도 적습니다.
- * 한번 식사할 때 먹는 양은 충분한가요?
- ☞ 밥 1공기 반 정도는 먹어야 합니다.
- * 하루동안 수분 섭취량은 얼마나 되나요?
- ☞ 국물, 우유, 분유 타는 물, 그냥 마시는 물 모두 포함해서 하루 1200cc 이상은 마셔야 합니다.
- * 하루동안 액상 우유군의 섭취량은 얼마나 되나요?
- ☞ 600-700cc 이상 섭취시 배가 불러서 밥상 위의 음식들을 못 먹게 됩니다. 따라서 변 찌꺼기가 생기기 어려워서 변비가 되기 쉽습니다.
- * 하루동안 채소군의 섭취량은 얼마나 되나요?
- ☞ 무 생것 35g+호박(지름6cm×길이2.5cm)+시금치나물 10줄기+배추김치 4쪽 정도는 먹어야 합니다.

* 하루동안 과일군의 섭취량은 얼마나 되나요?

- ☞ 굴 1개 또는 사과 반개 정도는 먹어야 합니다.
- * 활동량이 많은 편인가요?

3. 변비에 도움이 되는 식품을 효과적으로 먹는 방법

- * **주스**: 변비가 생기면 주스가 도움이 된다는 말을 듣고 엄마들은 대부분 오렌지주스를 사서 먹입니다. 이런 건더기 없는 주스는 큰 효과가 없습니다.
- * **과일**: 변비가 있으면 과일 먹는 양을 늘려야 합니다.
- * **야채**: 한 종류의 야채 반찬만 주는 것 보다 여러 종류의 야채 반찬을 섭취하는 것이 바람직합니다. 야채를 먹기 싫어하면 과일과 섞어서 주는 방법도 생각해 볼 수 있습니다.
- * **쌀밥**: 흰쌀밥 대신 현미밥이나 보리밥, 그 외 잡곡밥은 걸쭉질에 불용성 섬유소가 많기 때문에 변비에 도움을 많이 줍니다.
- * **국**: 대부분의 엄마들은 밥과 국을 줄 때 건더기는 안주고 국물만 떠서 밥을 말아 줍니다. 밥을 국물에만 말아주지 말고 건더기(특히 야채 건더기-미역, 무, 배추, 콩나물 등 등...)를 같이 으개어 주어야 대장에서 변이 잘 생깁니다.
- * **씨리얼**: 보통 씨리얼 보다는 현미 푸레이크를 주세요.
- * **물**: 충분한 양의 물을 마시는 것이 좋습니다. PPFK