

임산부를 위한 '덜짜게' 먹기

임신기 나트륨 섭취 조심해야 하는 이유

고령 산모 증가로 임신 전 비만, 고혈압 등
만성질환 앓는 여성 증가

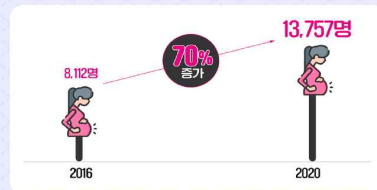
이는 임신 중 합병증
[대표적으로 임신중독증*]
발생 가능성 높임

* 임신중독증: 임신과 합병된 고혈압성 질환

출처: 특수영양소 조절이 필요한 임신부·영유아를 위한 영양가이드-식품의약품안전처(22.2)

임신중독증 유병율

5년간 약 **70%** 증가



임신중독증은 조산, 저체중아 출산 등의 위험있어,
일상에서의 나트륨 섭취 관리 필요

출처: 임신중독증-질병관리청 국가건강정보포털(21.1)
특수영양소 조절이 필요한 임신부·영유아를 위한 영양가이드-식품의약품안전처(22.2)

올바른 하루 나트륨 섭취 권고량



임산부의 하루 나트륨 1일 섭취 권고량은
1,500mg입니다.

출처: 출처 '20 한국인 영양소 섭취기준-보건복지부, 한국영양학회(22)

식품 구매와 조리 방법



제철채소와 과일을 이용한 재료 구매하기

소금 대신 양파, 마늘, 허브 등 천연 향신료 사용하기

가공식품보다 신선식품 사용하기

나트륨 배출 돕는 식재료 사용하기

출처: '우리 몸이 원하는 건강한 밥상' [영양편] '23]- 식품의약품안전처

나트륨 섭취 줄이는 방법

- ✓ 국은 건더기 위주로 섭취하기
- ✓ 자연식재료로 국물내기 [다시마, 버섯, 조개 등]
- ✓ 생선조리는 소금 간을 하지 않은 구이로, 소스는 따로 찍어먹기
- ✓ 싱겁게 담은 물감치나 생채, 겉절이김치 먹기



출처: 특수영양소 조절이 필요한 임신부·영유아를 위한 영양가이드-식품의약품안전처(22.2)

나트륨 배출을 돕는 식재료



단, 멸치 등의 건어물은 염분 함량 높으므로 주의

출처: '우리 몸이 원하는 건강한 밥상' [영양편] '23]- 식품의약품안전처
덜 짜게 먹어요-식품의약품안전처

나와 아이의 건강을 위해
덜 짜게 먹는 식습관을
형성해보아요

[출처: 식품의약품안전처 중앙급식관리지원센터]

싱겁게 먹기 실천은 건강을 지키는 첫 걸음입니다.