

고혈압 임산부 영양가이드

임신 20주 이전에 고혈압이 발생한 여성이 임신을 한 경우의 영양 가이드

1. 고혈압 임신부란?

임신 전부터 고혈압이 있었거나 임신 20주 이전에 고혈압이 발생한 여성이 임신을 한 경우를 말하며, 출산 후 3개월 까지 혈압이 정상화 되지 않는 경우도 있습니다.

수축기혈압이 140mmHg이상 혹은 이완기혈압이 90mmHg이상인 경우입니다. 만성고혈압 여성이 혈압이 조절되지 않거나 신장기능에 이상이 있는 경우 정상 혈압이거나 잘 조절되는 고혈압 임신부 보다 유산이나 사산의 위험이 약 10배 높기 때문에, 만성고혈압 여성에 대한 치료와 관리는 임신 전부터 시작되어야 합니다. 그러므로 금연과 금주를 하고, 하루 염분 섭취량을 제한하여야 합니다.

2. 예방을 위한 임신 전 식사요법

고혈압의 치료 중 대표적 비약물적 요법인 체중감량과 염분제한식은 임신 중에는 일반적으로 권장하지 않습니다. 만성고혈압 여성의 경우 임신 중 고혈압이 악화될 가능성이 있으므로 하루 염분 섭취량을 제한하여야 합니다. 혈압을 정상수준으로 유지하고 부종이나 단백뇨 등의 임신중독증으로 진행되는 것을 막기 위해 식사 조절이 필요합니다.

1) 식사 원칙



① 식사량은 체중 증가에 맞게 적당량 섭취하세요.

- 성인 여자는 하루에 1,900~2,100칼로리를 섭취하는 것이 적당하나, 임신 중기에는 하루에 340칼로리가 더 필요합니다.
- 개인차를 반영하여 정상적인 체중 증가에 따라 섭취량을 증감해야 합니다.



② 양질의 단백질은 골고루, 포화지방은 주의하세요.

- 임신으로 인한 대사율 증가, 태아와 태반의 형성, 모체 관련 조직 증대, 수유 준비 등을 고려하여 다양한 식품을 골고루 섭취해야 합니다.
- 고기, 생선, 달걀, 두부 등의 양질의 단백질 식품을 매끼 1~2가지 챙겨 먹으면 좋습니다.
- 육류의 기름이나 닭껍질, 버터 등의 포화지방이 많은 식품의 섭취를 피해야 하며, 달걀 노른자, 오징어, 새우, 생선 내장류 등의 고콜레스테롤 식품의 섭취는 주 2회 미만으로 제한합니다.



③ 엽산, 철분, 칼슘 등은 꼭 섭취하세요.

- 임신2~3개월 전부터 엽산을 충분히 섭취하여 태아의 신경관 결손을 예방해야 합니다.
- 임신부의 엽산 권장섭취량은 1일 620μg이며 푸른잎채소, 과일류, 달걀, 콩류에 많이 함유되어 있습니다.
- 임신부의 철분 권장섭취량은 1일 24mg이며 식물성 식품에도 철분 함량이 높지만 흡수는 동물성 식품이 잘 되므로 동물성 식품과 식물성 식품을 함께 섭취하는 것이 좋습니다.

고혈압 임산부 영양가이드



- 임신 중기 이후에는 식사 외 철분 보충제를 먹는 것이 좋습니다. 다만, 철분 보충제를 먹는 경우 하루에 45mg이 넘지 않도록 해야 합니다.
- 칼슘은 태아의 뼈와 조직을 만들기 위해 필요합니다. 규칙적인 식사와 함께 우유를 2컵 정도 섭취하면 임신부의 하루 칼슘 권장 섭취량인 700mg을 충분히 섭취할 수 있습니다. 우유 외 멸치, 굴, 새우, 깻잎, 미역, 요거트, 치즈 등에도 다량 함유되어 있습니다.
- 저지방우유나 칼슘강화 요쿠르트 등의 고칼슘 식품을 충분히 섭취해야 합니다.



④ 염분 섭취는 주의해주세요.

- 염분 섭취는 세계보건기구(WHO)에서 일반 성인에게 권장하는 하루 소금량 5g(나트륨 2g) 이외에 추가적으로 제한할 필요는 없습니다.
- 짜거나 탕, 가공식품을 즐기기 보다는 가능한 국물음식을 절제하고 여러 가지 채소와 과일 그리고 우유를 충분한 섭취하여 나트륨 배출을 돕도록 합니다.

2) 식사 선택요령

① 염분의 섭취를 줄이는 방법

- 짜개, 탕, 전골 등의 국물 위주의 음식 자제
- 가능한 맑은 국이나 국의 건더기 위주로 섭취
- 음식에 직접 간을 하지 않고 소스 이용
- 생선은 조림보다는 튀김이나 구이로 조리, 간장이나 소스 이용
- 김치 대신 싱겁게 담은 물김치나 생채, 겉절이 김치 이용
- 인스턴트 식품이나 염장식품의 섭취 주의



② 권장 식품

- 칼슘이 풍부한 식품(유제품, 콩류, 들깨, 참깨, 멸치, 뱅어포 등)
- 단, 멸치 등의 건어물은 염분 함량 높으므로 주의하여야 함
- 엽산이 풍부한 식품(간, 굴, 대구, 콩, 달걀, 녹색잎 채소)
- 식이섬유와 칼륨이 풍부한 식품(잡곡류, 신선한 채소, 제철 과일)



③ 주의 식품

- 가공식품이나 인스턴트 식품(햄, 어묵, 게맛살, 가공조미료 등)
- 염장식품(젓갈, 장아찌, 김치류)
- 포화지방이 많은 식품(삼겹살, 닭고기 껍질, 햄, 소시지 등)
- 카페인 함유 식품(커피, 홍차, 녹차, 코코아 등)
- 가급적 금주



고혈압 임산부 영양가이드

3) 식단의 예

63kg(표준체중), 임신중기 임신부의 하루 영양필요량 계획			
에너지	63kg×25kcal+340kcal = 1,900kcal		
단백질	63kg×1.5 = 95g (총 에너지의 20%)		
끼니	식품군	식품의 종류	식단 구성
아침	곡류군	흑미밥 140g	흑미밥 버섯불고기 전골 오이부추무침 연두부찜 (저염간장소스) 물김치(싱겁게)
	어육류군	쇠고기 20g, 연두부 150g	
	채소군	느타리버섯, 오이, 부추, 물김치	
	지방군	참기름	
	양념	간장, 소금, 고춧가루, 식초 저염간장소스(간장2.5g, 채소육수2.5, 파, 마늘, 고춧가루)	
오전 간식	우유군	저지방우유 1잔	저지방우유 사과
	과일군	사과 1/3개	
점심	곡류군	잡곡밥 140g	콩밥 쇠고기무국 돈육양념구이 모듬야채쌈 (저염쌈장소스) 브로콜리 숙회 호두콩조림 무생채(싱겁게)
	어육류군	쇠고기 20g, 콩 20g, 돼지고기 60g	
	채소군	무, 상추, 깻잎, 고추, 브로콜리	
	지방군	호두, 식용유, 참기름	
	양념	간장, 소금, 고추장, 설탕 저염쌈장소스(된장2.5g, 고추장2.5g, 참기름, 파, 마늘)	
오후 간식	채소군	단호박	단호박샐러드 호상요거트
	우유군	호상요거트	
저녁	곡류군	잡곡밥 140g	잡곡밥 시금치된장국 삼치레몬구이 (저염발사믹소스) 애호박나물 닭살버섯볶음 배추겉절이(싱겁게)
	어육류군	삼치 50g, 닭살 40g	
	채소군	시금치, 애호박, 버섯, 배추겉절이	
	지방군	식용유	
	양념	간장, 소금, 고춧가루 저염발사믹소스(발사믹 식초3g, 올리브유2g, 간장2g, 설탕)	

에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	나트륨 (mg)	엽산 (ug)
1,909	239	93	65	2,056	692