

비만 임신부를 위한 영양관리



비만 여성이 임신하면

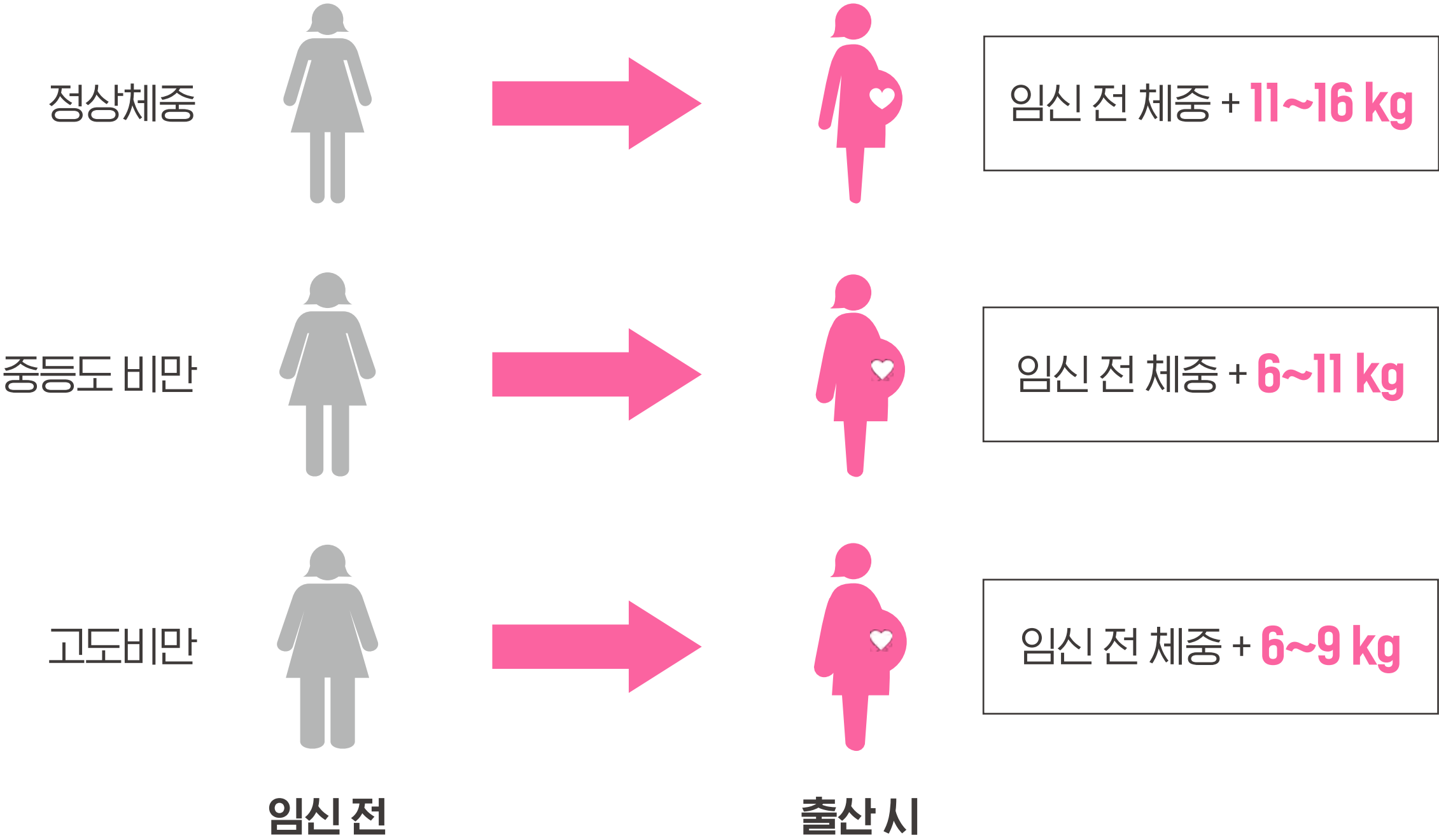
임신성 당뇨나 고혈압이 될 위험이 높습니다.

따라서 임신 전에 정상 체중을 유지하는 것이
좋으나, 이미 임신이 되었다면
체중을 줄여서는 안 됩니다.

또한, 비만 임신부의 적절한 체중 증가량은
정상 체중 임신부보다 적으므로
이를 위한 영양관리가 필요합니다.



비만 임신부의 적절한 체중증가량은?



비만 여성의 경우,
출산 시까지의 적절한 체중증가량은 11kg 이하입니다.

1. 적절한 양을 섭취합니다.



임신 전보다 약 **100~150 kcal**를 더 섭취합니다.

2. 단백질 식품을 충분히 섭취합니다.

삼겹살, 갈비 등
기름기 많은 육류는 NO!



태아의 성장 발달에 중요한 단백질을 공급하기 위해서
고기, 생선, 달걀, 콩류를 매끼 섭취합니다.

3. 채소와 과일을 충분히 섭취합니다.



칼로리가 낮고 비타민, 무기질, 식이섬유, 항산화 물질이 많은
채소와 과일을 충분히 섭취합니다.

채소, 과일의 칼로리

채소 (15kcal)



오이 1/4개



배추김치 5쪽



파프리카 2/3개



깻잎 18장



김 1장

과일 (50kcal)



사과 1/2개



바나나 1/2개



딸기 10개



토마토 1개



포도 15알

4. 고지방, 고열량 음식의 섭취를 줄입니다.



지방은 조금만 먹어도 칼로리가 높아 살이 찌기 쉽습니다.
특히 **삼겹살, 패스트푸드** 등은 지방이 많으므로 **섭취를 줄입니다.**

식품 중의 지방과 칼로리

음식명	1인분 또는 중량 (g)	지방함량 (g)	칼로리 (kcal)
자장면	1인분 (650 g)	20	797
볶음밥	1인분 (400 g)	28	773
삼겹살	1인분 (200 g)	57	662
팝콘	100 g	44	583
치킨너겟	5~6조각 (150 g)	35	501
컵라면 (큰사발)	1봉지	20	465
크로아상	3조각 (100 g)	26	457
탕수육	1 작은 접시 (200 g)	20	457
후렌치후라이	90 g	17	319
오징어튀김	3개 (100 g)	18	308
치킨	1조각 (105 g)	16	285
햄	1조각 (50g)	14	165

출처: 식품의약품안전처, 2012-2015년 외식 영양성분 자료집



칼로리가 낮은 간식은?

[100-150 kcal]



+



쿨 1개 저지방 우유 1컵

120kcal



+



고구마 1/2개 토마토주스 1컵

130kcal



+



바게트 1쪽 미숫가루 1/4컵

150kcal



+



단호박샐러드 1/3개 식빵 1쪽

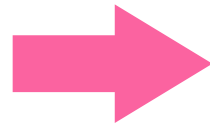
130kcal

5. 저지방 우유를 먹습니다.



흰 우유 1컵 (200ml)

122kcal, 지방 6.6g



저지방 우유 1컵 (200ml)

72kcal, 지방 1.2g

출처: 농촌진흥청, 식품성분표, 제8개정판, 2011

6. 당 함량이 높은 간식의 섭취를 줄입니다.



과자, 음료, 아이스크림, 빵, 초콜릿 등에는
당이 많이 첨가되어 있습니다. 따라서 간식을 선택할 때는
영양표시를 확인하고 **열량과 당류 함량이 낮은 제품을 선택**합니다.

당 섭취를 줄이는 방법



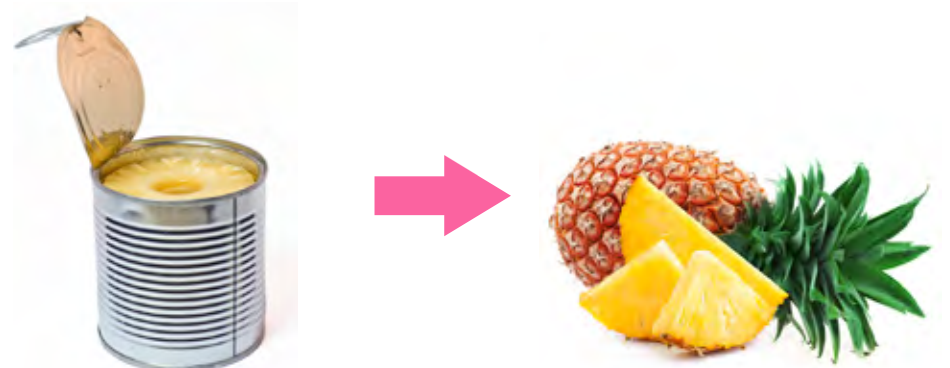
후식으로는 단 음식보다는 **과일**을!



과채 음료 등 당을
첨가한 음료수보다는 **물**을!



과일 맛 우유 등 당을 첨가한
우유보다는 **흰 우유**를!



통조림 과일이나
과일주스보다는 **생과일**을!

비만 임신부에게 가장 중요한 것은
칼로리는 낮지만 임신기에 필요한
단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 음식을 섭취하면서
적절하게 체중이 증가되는지를 확인하는 것입니다.

