

건강한 아이, 적절한 음식을 섭취한다면 영양제는 필요 없다

■ 아이의 골절 예방과 성장에 칼슘 영양제가 필요한가요?

칼슘은 인체에 꼭 필요한 대표적인 무기질의 하나로 체내 총분이 침착되어 있는 경우 골절을 예방합니다. 성장 속도가 빠른 소아기, 체내 호르몬 상태, 운동, 유전적 요인, 식사에 포함된 성분 등은 골질에 칼슘이 침착되는 과정에 영향을 끼치며, 골다공증 발생에도 연관이 있습니다. 칼슘의 주요 공급원은 우유, 낙농제품, 녹색 채소, 멸치, 조개 등입니다. 영유아기에는 생우유 2-3컵으로 충분한 칼슘이 공급되며, 성장기에는 필요량이 증가하나 건강한 아이들은 적절한 음식 섭취를 통해 충분한 칼슘을 얻을 수 있습니다. 영양제 보다는 음식으로 섭취하는 것이 체내 흡수와 침착에 보다 효과적입니다. 칼슘의 흡수에 비타민 D의 도움을 받아 흡수가 잘 되기 때문에 칼슘 영양제만 복용하는 것은 효과가 적으며, 오히려 과잉의 칼슘의 섭취는 혈뇨의 원인이 되거나 몸에 돌을 만드는 부작용이 나타나게 됩니다. 운동을 하면 칼슘의 골질의 침착을 돕게 되므로, 적당량의 운동도 필요합니다.



■ 밥을 잘 먹지 않는 아이에게 비타민 영양제가 필요한가요?



밥을 잘 먹지 않는 아이에게 비타민을 먹이겠다는 부모들이 많습니다. 하지만, 밥을 잘 안 먹는 대부분의 원인은 질병보다는 심리적인 요인이 많으며, 영양제를 먹인다고 밥을 잘 먹는 것도 아니므로 무조건 비타민 영양제를 먹이는 것은 바람직하지 못합니다. 비타민은 신체 대사에 필요한 미량의 유기 화합물로, 적절한 음식 섭취를 통해 1일 권장량이 충분히 공급 될 수 있습니다. 필요 이상의 비타민을 섭취하게 되면 대부분 소변으로 배출되거나 체내에 축적되어 오히려 과잉 중독 증상이 나타나게 됩니다.

* 본 내용은 한림대학교성심병원 소아청소년과 심은정 교수가 제작하였습니다 *

■ 성장기 우리 아이, 철분제로 빈혈을 예방해야 할까요?



아이가 식욕이 감소하고 기운 없어하면서 짜증을 많이 내는 경우에는 혈액검사로 빈혈을 진단하는 것이 필요합니다. 특히, 11-17세의 연령군은 두 번째로 빈번한 빈혈이 발생할 수 있는 나이입니다(소아빈혈은 생후 6개월에서 3세 사이에 가장 많습니다).

이 시기는 급성장으로 증가된 철분 수요량에 비해 공급이 부족하게 되어 빈혈이 생길 수 있으며, 기생충 감염, 위궤양이나 월경과다 등의 실혈에 의해 빈혈이 발생할 수 있습니다. 따라서, 빈혈 증상을 보이면 진료를 통해 원인을 찾고 필요한 경우 철분제를 복용해야 합니다.

영유아에서는 드무나 청소년에서는 철분제 복용 중에 부작용이 적지 않아, 복통, 변비, 위장 불편감 등을 보이게 됩니다. 성장기의 아이들은 철분과 비타민C가 풍부한 음식을 격려하여 충분한 철분을 공급하여 이러한 빈혈을 예방할 수 있습니다.

성장이 빠른 시기인 아이들에게는 열량, 단백질 및 무기질의 필요량이 상대적으로 많습니다. 정상 어린이의 대부분은 질적으로 충분한 양의 음식을 공급해 주면 자기 성장, 발육에 필요한 양을 적절하게 섭취합니다. 질병 상태이거나 성장 및 발육에 이상이 있는 경우가 아니라면, 대부분의 어린이들에게는 영양제 복용보다 건강하고 영양학적 균형이 잡힌 식단과 적절한 운동이 훨씬 효과적이고 안정적입니다.

* 본 내용은 한림대학교성심병원 소아청소년과 심은정 교수가 제작하였습니다 *