



임신 중 많이 먹어야 할까? 다이어트 해야 할까?

아이를 가진 임신부의 공통된 고민은 '나중에 원래 몸매로 돌아올 수 있을까다. 아이의 건강을 생각해 부족하지 않은, 또 균형 잡힌 영양을 섭취해야 하는 건 당연하다. 그렇다고 몸에 좋다는 것 다 먹다 보면 출산 후 비만으로 고생하지 않을까 걱정도 된다. 아이를 낳고도 날씬한 몸매를 유지하는 연예인들을 보면 더욱 그렇다. “도대체 적당히 먹는 건 어느 정도이지?” 이 까다로운 질문에 참고할 만한 좋은 정보가 있다.

임신 중 엄마는 다이어트, 태아는 비만으로

미국 실험생물학회지(FASEB Journal)에 게재된 연구다. 영국 연구팀이 엄마의 다이어트가 아이의 건강에 미치는 영향을 관찰했다. 엄마가 특히 임신 초기 다이어트를 한 경우, 아이가 커가면서 비만이 되거나 심지어는 당뇨병에 걸릴 가능성이 발견됐다. 물론 이 연구는 사람 대상이 아닌 동물 '양'을 관찰한 것이다.

동물 연구임에도 과학자들이 관심을 보이는 것은 산모의 행동이 태아의 질병과 관련된 후천적 변화에 영향을 줄 수 있다는 점을 시사하고 있기 때문이다. 연구결과에 따르면 어미 양의 다이어트(먹이를 적게 먹인 경우)는 음식섭취나 혈당 수치를 조절하는 아기 양의 유전자에 변화를 초래했다. 제럴드 바이스만 학회지 편집장은 “이 연구는 산모가 식이와 영양 측면에서 최상의 수준을 유지해야 한다는 점을 보여준다.”고 평가했다.

임신 중 엄마가 잘 먹으면 태아는 건강할까?

물론 하나의 연구로 어떤 결론이 도출되는 것은 아니다. 하지만 여기서 반드시 짚어봐야 할 점이 있다. 지금까지 산부인과 의사들의 임신부 체중에 대한 조언은 대부분 '너무 많이 먹지 말라'는 데 집중돼 있었다. 산모가 비만이 될 때 임신성 당뇨 등 합병증 우려가 있기 때문이다.

임신 중 체중이 너무 많이 늘면 임신성 당뇨, 임신성 고혈압 등이 나타날 우려가 크고, 과체중아를 낳을 가능성도 있다. 또한, 잘 먹어야 태아가 튼튼하다고 생각해 음식을 과잉 섭취를 하는 경우가 많은데 과도한 체중증가는 산모 본인도 불편하게 할 뿐 아니라 과체중아를 만들고 산후 비만으로 이어질 수 있다는 조언도 있다. 또 임신하면 활동량이 줄어 평소보다 열량 소모가 줄기 때문에 추가적인 열량 보충이 필요 없다고 주장하는 학자들도 있다.

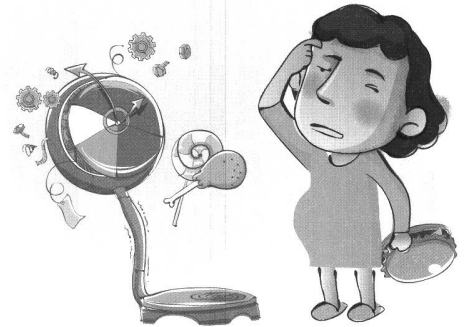
임신 중 산모의 BMI 체크가 먼저

결국은 모자라도 문제, 남아도 문제다. 그렇다면 '가장 이상적인 체중증가란 어느 정도일까. 우선 영양 섭취 측면에서 초중기 임신부는 임신 전에 비해 하루 340kcal의 열량이 더 필요하다는 게 전문가들의 의견이다. 임신 후기에는 450kcal로 늘어난다.

하지만 이 정도는 피자 한 조각 정도로 보충 가능한 열량이므로 지나친 과잉섭취가 되지 않도록 주의할 필요가 있다.

체중으로 보면 약 14kg이다. 이 중 태아의 무게는 4분의 1보다 적은 수준이고, 나머지는 태아에게 혈액과 영양소를 공급하는 데 필요한 체액이다. 하지만 이는 임신 전 체질량지수(BMI)가 20~26인 정상체중의 여성일 때 이야기이고, BMI가 19.8 이하인 저체중 여성들은 평균 16~18kg 증가하는 게 정상이다. 반대로 BMI 26~29의 과체중 여성은 9~10kg 정도만 체중이 늘도록 관리할 필요가 있다.

체중이 너무 적게 늘어나면 임신성 빈혈이나 탈수가 올 수 있고 저체중아를 낳을 가능성이 높아진다. 또한, 무리한 다이어트나 운동은 삼가는 것이 좋으며 만약 몸무게가 너무 작게 증가하거나 너무 많이 늘어난다면 전문의와 상의할 필요가 있다.



체중이 너무 적게 늘어나면 임신성 빈혈이나 탈수가 올 수 있고 저체중아를 낳을 가능성이 높아진다. 또한, 무리한 다이어트나 운동은 삼가는 것이 좋으며 만약 몸무게가 너무 작게 증가하거나 너무 많이 늘어난다면 전문의와 상의할 필요가 있다.