

< 붙임 1 >

어린이 프로바이오틱스 구매 및 섭취 가이드

☑ 구매 시 확인해야 할 사항

1. 제품에 건강기능식품 인증 마크와 유산균수 확인

- ⇒ **식약처에서 인정한 프로바이오틱스 제품은 생균을 1억 CFU/g 이상 함유**해야 해요.  
제품에 표시된 유산균수는 유통기한 내 유지되어야 하는 생균수를 의미하며, 제품마다 유산균수는 다양해요.



2. 아연, 비타민 등 복합 영양성분 첨가 여부

- ⇒ 비타민, 아연 등이 첨가된 제품이 있으니 제품 표시를 확인하세요.  
**기준에 섭취하고 있는 영양성분과 중복되는지 확인하고, 섭취 연령의 권장량도 참고하세요.**

영양성분 (단위)	1일 영양성분 기준치 <sup>1)</sup>	3-5세 <sup>2)</sup>	6-8세 <sup>2)</sup>	9-11세 <sup>2)</sup>	12-14세 <sup>2)</sup>
비타민D (ug)	10	5	5	5	10
아연 (mg)	8.5	4	5	8	8

1) 식품표시를 위하여 설정한 한국인 1인에 대한 영양성분의 평균적인 1일 섭취 기준량 - 식품표시광고법 시행규칙 <총리령 제 1832호, 개정 22.11.28.>  
2) 2020 한국인 연령별 영양소 섭취기준 - 국민영양관리법 제14조제1항의 영양소 섭취 기준<법률 제17472호>

3. 제품 유형·섭취량 확인

- ⇒ 어린이 프로바이오틱스 제품은 **형태에 따라 분말형, 츄어블(씹어먹는 정), 액상형, 캡슐형 등 다양**해요.  
1일 섭취량 또한 제품별 차이가 있으니 섭취연령 및 기호에 맞는 제품을 선택하세요.

4. 보관 방법 확인

- ⇒ 냉장 제품은 보관 온도를 지켜주시고, 상온 보관제품은 서늘한 곳에 두어 품질 저하를 예방해요.

☑ 섭취 시 주의사항

1. 일일 섭취량을 지켜주세요.

- ⇒ 프로바이오틱스 일일 권장섭취량은 성인과 어린이 같게 1억~100억 CFU입니다.

2. 특정 의약품과 병용 섭취는 주의하세요.

- ⇒ 항생제와 병용 섭취는 효과를 감소시켜요. 항생제 복용으로 장내세균이 감소하였을 때 섭취하면 장내세균 회복에 도움이 될 수 있어요.
- ⇒ 면역억제제(이뮤란정, 셀셀트, 제나팍스주 등) 복용하는 환자에서 감염을 일으킬 수 있어요.

3. 구매 후에는 1일 섭취량을 지켜 최대한 빨리 섭취하세요.

- ⇒ 프로바이오틱스 제품은 보관시간이 지날수록 생균수가 감소하는 경향이 있어요. 보관 온도와 1일 섭취량을 지켜 최대한 빨리 섭취하는 것이 좋아요.

4. 섭취 후 복통, 발진 등 이상 증상이 발생하면 섭취를 중단하고 전문가와 상담하세요.