

< 볼임 3 >

어린이 섭취가능 식이섬유 함유 제품 섭취 시 주의사항

✓ 식이섬유란?

- “식물세포벽을 구성하는 비소화성 구성물질로 셀룰로오스, 헤미셀룰로오스, 리그닌의 세 가지 성분”을 식이섬유라고 정의함(Hipsley, 1953).
- “인간의 소화효소로 분해할 수 없는 식물의 다당류와 리그닌”으로 정의함(Trowell, 1976).
- “비전분성 다당류, 리그닌 몇몇 저항성 전분의 혼합물”이라 정의함(미국 FDA, 1987).
- “인간의 소화기관에서 소화효소에 의해 분해되지 않는 섭취 가능한 식물성 혹은 동물성 물질”이라 정의함(Codex Alimentarius Guidelines, 1995).
- “소장에서 소화 흡수되지 않고 대장에서 부분적으로 혹은 완전히 발효는 식물의 가식부분과 유사탄수화물”이라 정의함(American Association of Cereal Chemists, 2000).
- 최근에는 분리하거나 합성하는 방법으로 제조하여 인체의 생리적 기능에 유익한 영향을 줄 수 있는 기능성 식이섬유를 모두 포괄하여 지칭하고 있습니다.

✓ 식이섬유 효능

- 장 기능에 도움을 주어 배변 활동을 원활하게 도와줄 수 있습니다.
- 콜레스테롤의 흡수를 방해하여 혈중 콜레스테롤이 높아지지 않도록 도와줄 수 있습니다.
- 혈당의 흡수를 억제하여 식후 혈당의 상승을 방해할 수 있습니다.
- 소장에서 소화되지 않고 오랜 기간 남아있어 포만감을 오랫동안 유지하게 해 줌으로써 식욕을 조절하는데 도움을 줄 수 있습니다.

✓ 난소화성말토덱스트린 식이섬유

- 기능성 내용 : 식후 혈당상승 억제 · 혈중 중성지질 개선 · 배변활동 원활에 도움을 줄 수 있습니다.
- 일일섭취량
 - 식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있습니다.
: 난소화성말토덱스트린 식이섬유로서 4.0 ~ 30g(액상원료는 4.0 ~ 44g)
 - 혈중 중성지질 개선에 도움을 줄 수 있습니다.
: 난소화성말토덱스트린 식이섬유로서 5.0 ~ 30g(액상원료는 5.0 ~ 44g)
 - 배변활동 원활에 도움을 줄 수 있습니다.
: 난소화성말토덱스트린 식이섬유로서 4.2 ~ 30g(액상원료는 4.2 ~ 44g)

✓ 식이섬유 섭취 시 주의사항

- 반드시 충분한 물과 함께 섭취해야 합니다(액상제외).
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담을 받으십시오.
- 식이섬유는 연령별로 적정량을 섭취해야 합니다.
 - 과량 섭취하는 경우 비타민, 무기질, 단백질 흡수를 저해하고, 설사를 일으키기도 하고, 혐기성 미생물에 의해 수소, 메탄 등 장내 내부에 가스가 발생할 수 있습니다.

[식이섬유 섭취기준*]

성별	연령	식이섬유 충분섭취량(g/일)
영아	0~11(개월)	-
유아	1~2(세)	15
	3~5	20
남자	6~11(세)	25
	12~64	30
	65~75 이상	25
여자	6~8(세)	20
	9~18	25
	19~75 이상	20
	임신부	25
	수유부	25

* 2020 한국인 영양소 섭취 기준(보건복지부, 2020)

<출처:2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 2020), 건강기능식품의 기준 및 규격(식품의약품안전처, 2023)>