

철결핍성 빈혈 식이요법 가이드

철결핍성 빈혈 (Iron Deficiency Anemia, IDA) — 철분제만으로는 부족합니다. 헴철 식품·비타민 C 시너지·커피/우유 회피로 흡수율을 2~3배 올려 빈혈을 정복합니다.



한눈에 보는 핵심 수치

한국 가임기 여성 유병률

23%

4명 중 1명 (KNHANES)

진단 기준 (HB)

<12

여성 g/dL · 남성 <13

페리틴 목표

≥100

ng/mL (저장철 회복)

일일 권장 섭취 (FE)

18/8

mg · 가임여성 / 남성

헴철 vs 비헴철 — 흡수율 3배 차이

헴철 (HEME IRON) · 흡수율 15~35%

1. 소고기 안심·등심 100g — Fe 2.6mg (붉은 살코기)
2. 돼지고기 안심 100g — Fe 1.1mg (지방 적은 부위)
3. 닭고기 다리살 100g — Fe 1.3mg (가슴살보다 ↑)
4. 굴 (Oyster) 100g — Fe 7mg (자연계 최고)
5. 바지락·홍합 100g — Fe 3~6mg (조개류)
6. 간 (소·돼지) 50g — Fe 6mg (단, 임산부 주의)
7. 정어리·고등어 100g — Fe 1.5~2.7mg

비헴철 (NON-HEME IRON) · 흡수율 2~20%

1. 시금치·근대 100g — Fe 2.7mg (반드시 데쳐서)
2. 검은콩·렌틸콩 100g — Fe 6~7mg (식물성 1위)
3. 두부 100g — Fe 1.5mg (단백질 보충)
4. 달걀 노른자 1개 — Fe 1mg (간편 보충)
5. 검은깨·들깨 1큰술 — Fe 1.4mg (요거트 토포)
6. 건자두·건포도 30g — Fe 1mg (간식 대체)
7. 호박씨·해바라기씨 30g — Fe 2.3mg

철분 흡수 도우미 vs 방해꾼

시너지 · 함께 드세요

비타민 C — 흡수율 약 2배 ↑ (오렌지·키위·딸기·파프리카)
구연산·유기산 — 식초·레몬즙 곁들이기
육류 인자 (Meat Factor) — 채소+고기 동시 섭취 시 비헴철 흡수 ↑
식간 공복 복용 — 철분제는 식사 1시간 전 / 식후 2시간 후

흡수 방해 · 식후 2시간 피하기

커피·녹차·홍차 (탄닌) — 흡수율 60% ↓, 식후 2시간 후
우유·요거트·치즈 (칼슘) — 철분과 흡수 경쟁
PPI·제산제 (위산 차단제) — 비헴철 흡수 급감, 의사 상담
통밀·콩 피틴산 / 시금치 옥살산 — 데치기 + 비타민 C로 상쇄



경구 철분제 복용법과 정맥 철분 적응증

식사만으로 부족할 때 경구 황산제일철(Ferrous Sulfate)을 처방하며, 부작용·흡수 장애 시 정맥 철분(IV Iron)으로 전환합니다. 빈혈 탈출 3계명과 식단 예시를 함께 보여드립니다.

주요 식품의 철분(Fe) 함량 (1회분 기준)

식품	FE (MG)	1회분량	일일 권장(여성) 대비
소 간 (Beef Liver)	6.2	50g (작은 1쪽)	34%
굴 (Oyster)	7.0	100g (5~6개)	39%
소고기 안심 · 등심	2.6	100g	14%
검은콩 · 렌틸콩 (삶은)	3.3	½공기 (100g)	18%
시금치 (데친)	2.7	한 접시 (100g)	15%
두부	1.5	½모 (100g)	8%
달걀 노른자	1.0	1개	6%

경구 철분제 · ORAL IRON 7가지 원칙

- 1차 약: 황산제일철 (Ferrous Sulfate) 가장 흡수율 ↑
- 표준 용량: 원소철 100~200mg/일 1~3회 분복
- 식사 1시간 전 또는 식후 2시간 (공복 흡수 ↑)
- 오렌지주스·비타민 C 250mg과 함께 (흡수 2배)
- 우유·커피·차·제산제와 2시간 간격을 둬
- Hb 정상화 후에도 3~6개월 추가 복용 (저장철 보충)
- 격일 복용(alternate day) — 부작용 ↓, 흡수율 유지

정맥 철분(IV IRON) · 의사 상담 필요

- 경구 철분 위장 부작용 — 오심·변비·흑변·복통 지속
- 경구 4주 후에도 Hb 1g/dL 미만 상승 (불응성)
- 위·소장 절제술 후 또는 만성 IBD (흡수 장애)
- 만성 신부전 (CKD), 투석 환자
- 임신 후반기 중증 빈혈 (Hb < 9.5)
- 만성 출혈로 신속한 보충이 필요한 경우
- 약물: Ferric carboxymaltose, Iron sucrose 등 외래 주사

철분 흡수 최대화 하루 식단 (Fe ~14mg + Vit C 충분)

아침 · 7~8시	잡곡밥 + 소고기 다짐 미역국 1/2공기 + 데친 시금치 + 오렌지주스 100ml — Vit C로 비헴철 흡수 ↑
점심 · 12~14시	현미밥 + 닭다리살 구이 + 검은콩 조림 + 파프리카 샐러드(레몬 드레싱) + 키위 1개 — 헴철+비헴철 동시
저녁 · 18~19시	현미밥 + 굴전 또는 바지락 미역국 + 두부조림 + 브로콜리 + 딸기 5개 — 굴 100g ≈ Fe 7mg
간식 · 식간	건자두 30g + 호박씨 한 줌 / 또는 요거트 + 검은깨 1큰술 ▲ 커피·녹차는 식후 2시간 후

광교바른내과 · Gwanggyo Barun Internal Medicine

근거 — 대한혈액학회 철결핍성 빈혈 진료지침 · 미국혈액학회(ASH) Iron Deficiency Guidelines · 보건복지부 한국인 영양소 섭취기준 · 식약처 영양성분 데이터베이스

Fe 함량은 일반적 평균치이며 조리법·품종에 따라 차이가 있습니다. 임신·만성출혈·CKD 등 동반질환이 있는 경우 반드시 담당의와 상담 후 식이·복약을 결정하세요.