

글루텐 프리(Gluten Free), 장점과 단점



글루텐(gluten)은 밀 속의 단백질인 **글루테닌(glutenin)**과 **글리아딘(gliadin)**이 결합해 만드는 '단백질 그물망'입니다. 이 그물망이 촘촘할수록 밀가루 음식의 점성과 탄성이 강해집니다. 하지만 몇몇 사람들에게 글루텐은 장에 염증을 유발해, 피부질환에서 소화불량에 이르기까지 온갖 이상 증상을 일으킨다고 합니다. 글루텐 프리가 누구에게 필요한지 영양가는 어떠한지 함께 알아봅시다.

셀리악병 환자들은 몸이 글루텐을 충분히 분해하지 못해 장의 면역체계를 자극해 염증을 유발합니다. 따라서 밀가루로 된 음식을 먹으면 더부룩함, 변비, 설사, 복부팽만감 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 그러나 셀리악병의 아시아·태평양 지역 유병률은 0.6~1.2% 정도로 극히 낮습니다. 글루텐 프리 제품은 밀이나 글루텐에 알레르기 반응을 보이거나, 이를 분해하지 못하는 환자를 위해 만들어졌습니다. 이 때문에 글루텐을 소화할 수 있는 일반 사람들은 굳이 글루텐 프리 제품을 먹을 필요는 없습니다. 하지만 과도한 글루텐 섭취는 장에서 서로 엉겨 붙어 변비 덩어리를 형성해 내기도 합니다. 그로 인해 소화장애 및 영양흡수 장애 등에 취약해질 수 있습니다.

***글루텐 함유 식품:** 밀가루, 밀가루로 만든 제품(파스타, 빵, 빵가루, 쿠키, 케이크 맥주, 시리얼 등등 일반적인 밀 제품)

***글루텐 프리 곡물:** 쌀, 옥수수, 퀴노아, 감자, 고구마와 같은 곡물

그럼에도 사람들이 글루텐 프리 제품을 찾는 이유는 뭘까요?

경희대 조리 서비스경영학과 윤혜연 교수팀이 국내 소비자 306명을 대상으로 설문 조사를 한 결과, 글루텐 프리 식품을 산 경험이 있는 사람들은 소화가 잘 될 것 같아서(27.1%), 영양학적 가치가 높을 것 같아서(24.6%), 체중 조절을 목적으로 (16.1%) 등을 이유로 꼽았습니다.

글루텐 프리 제품이 건강식이란 생각은 일반인에게 오해입니다. 글루텐 프리 가공식품은 일반 식품보다 철, 마그네슘, 아연, 망간, 엽산 등 영양소 함량이 적다는 연구 결과가 있습니다. 또한 다이어트에 도움이 된다고 보기도 어렵습니다. 스페인 식품연구소가 글루텐 프리 식품 654종과 동일 종류의 일반 식품 654종을 분석한 결과, 글루텐 프리 식품은 일반 식품보다 단백질 함유량이 적고 지방 함유량이 많았습니다. 글루텐을 뺀 대신 지방이나 설탕을 넣은 식품이 많기 때문입니다.

셀리악병 유병률이 낮다면, 밀가루를 먹고 속이 더부룩한건 왜일까요?

이럴땐 포드맵(FODMAP) 식품을 함께 먹진 않았는지 우선 확인해야 합니다. 포드맵은 장에 잘 흡수되지 않는 갈락탄, 프룩탄, 젖당, 과당, 당알콜 등 당 성분을 통칭하는 말입니다. 이들 당 성분은 소화효소에 잘 분해되지 않아 대부분 대장까지 이동합니다. 이 과정에서 삼투압 작용이 일어나면 대장에 수분이 다량 유입되고, 당이 미생물에 의해 발효되며 가스가 만들어집니다. 그 결과 설사, 복통, 복부팽만 등 증상이 나타날 수 있습니다. 보리, 호밀 등 잡곡, 생마늘, 생양파, 양배추, 아스파라거스, 브로콜리, 콩, 사과, 배, 수박, 복숭아 등이 포드맵 식품에 속합니다.

***글루텐 프리 식단의 주의할 점**

무분별한 글루텐 프리 식단은 영양 부족을 유발할 수 있으니 주의해야 합니다. 그리고 글루텐 프리 제품 중에서 고당분과 지방 함유량이 높은 제품이 있으므로 식품 성분을 꼭 확인하고 드시는 것이 좋습니다.

***셀리악병이란?**

소장에서 일어나는 알레르기 질환으로, 장 내의 영양분 흡수를 저해하는 글루텐에 대한 감수성이 일어남으로써 증세가 나타납니다. 이 질환은 대부분 생후 2주의 유아에서부터 1년 정도의 어린아이에게서 시작되며, 드물게는 성인이 된 후에 처음 나타나는 경우도 있습니다. 위험인자는 가족 중에 셀리악병에 걸린 사람이 있는 경우와 임신 및 다른 알레르기 질환이 있는 경우 등이며, 대부분 유전됩니다. 보통 글루텐이 함유된 음식을 섭취하지 않으면 정상적인 생활을 할 수 있으며, 2~3주 정도면 증세가 호전되기 시작합니다.