

식이요법에 의한 위궤양의 치료 연구

덕성여자대학 가정학과

임 원 명

A Study on Dietary Therapy for Patient with Peptic Ulcer

Won Myong, Yim

Department of Home Economics, Duk Sung Women's College

Seoul, Korea

= Abstract =

A serious case of the stomach ulcer was cured completely through a dietary treatment. The patient was listed as one of worse cases by the doctors. The patient refused to accept doctors' advises to have a surgical operation and stuck to his idea of dietetics. The doctors openly expressed their scepticism to a successful outcome of a dietary treatment. However, it has been a success.

A special ulcer diet menu prepared for the patient was based on those principles as follow:

1. Ulcer diet contained high protein (70g/day) and high energy (2,000cal/day).
2. To maintain a minimum degree of pressure on digestive process of the stomach, several small meals more than three times a day were served. Fat was avoided except that contained in milk and small amount of butter on toast.
3. To help to neutralize acid of the stomach, ample amount of milk was served.
4. Irritating food and beverage were prohibited.

It was concluded that milk was one of the best diet for a peptic ulcer patient, for it could neutralize acid of the stomach as well as could provide ample amount of high protein which expedite healing craters formed by the stomach or duodenal ulcer. It was reported that most of unsuccessful peptic ulcer cases of the local patients could be attributed to their failure in observance of an ulcer diet during their dietary treatment period, particularly their unfriendly attitude toward a milk diet.

서 론

등과 허리에 신경통과 비슷한 심한 통증을 느껴 신경통으로 오진되고 몇달 동안 그 치료를 받음으로써 오히려 증세를 악화 시켜 수술은 불가피하다는 담당의사의 주장에도 불구하고 식이요법에 의한치료를

를 고집, 끝내 완치한 예가 있다.

당시의 환자(본인의 남편) 38세, 체중 62kg, (위궤양의 상당한 악화로 체중이 줄은것. 완치될 무렵은 75kg~77kg 까지 체중이 회복되었는데 이것은 위궤양이 진행되기 전 완전한 건강상태 때의 체중수준이다.) 신장은 175cm로 건강한 편. 음주, 흡연은 보통이하의 수준. 육식을 즐기는 환자의 평상시 식성으로 미루어 보아 저단백 현상으로서의 궤양이었다

*1969. 6. 10 接受

고 볼수는 없다. 추측되는 원인은 오랜 신근기자 생활에다 위궤양으로 진단받기 이전 6개월간을 신문특파원으로써 외국에서 불규칙한 식생활, 특히 신경의 피로를 가져오는 지속된 긴장상태 등이 겹쳐 궤양을 만들었다고 생각한다.

치료기간 10주중 6주간은 완전 휴무였고 나머지는 거의 반휴무 상태에서의 자유로운 근무였다. 다행히 직장과 자택과의 거리가 가까워서 예정된 식이요법을 시간 맞추어 제대로 지켜나갈 수 있었다. 치료후의 식사도 고단백, 고열량, 위의 부담을 될수록 덜고 제산을 위한 잦은 회수의 식사(간식도 하루 2~3회)를 마련했으며 농축된 영양물을 섭취하게 했다. 물론 코피, 흉차 알칼음로, 자극성 조미료 그리고 기름에 튀긴 음식은 1년 가량 피하였다.

2주일 간격으로 X-Ray 투시를 계속했으며 치유의 진전도에 따라 diet도 변경해 나갔다. 물론 제산제의 복용은 의사의 지시대로 따랐으나 이 환자의 경우 꽤 악화된 궤양을 식이요법에 의해 치료케 된 것은 환자 자신의 일내로써 diet을 엄수한 점이 가장 중요한 성공의 원인이라고 본다.

깊이 각각 8mm 가량의 궤양상처가 둘이나 십이지장에 잇닿는 아래쪽 위벽에서 발견 되었으나 내출혈 현상은 전혀 발견할 수 없었고 그 밖의 병발증세도 없었던 것도 특기할만한 사실이다.

실험 방법

1. 실험대상

남자 위궤양 환자
연령 당시 38세
체중 62kg (위궤양 진행중)
75~77kg (정상시)
신장 175cm

2. 식이요법 실행기간

10주간 1966년 여름

3. Regimen

표 1 :

Regimen I (1~3주까지)

7:00AM—10:00 PM

每時間 우유 혹은 미음

Menu	分量 g (1時間마다)	時 間	Cal.	Protein
우 유	150	1 日 10回	885	43.5
미 음	200	5回	850	16.25
Total			1,735	59.75

표 2 :

Regimen II (4~5주까지)

7:00AM—10.00PM

每時間 우유 혹은 미음

Menu	分量 g	1 日回數 · 時間	Cal.	Protein
우 유	150	10 回	885	43.5
미 음	200	5 回	850	16.25
			1,735	59.75

補充食事 (間食)

時 間	Menu	分量	Cal.	Protein
8:00 AM	Oat Meal	100	132.45	3.62
12:00	Vegetable Cream Soup (Onion, Tomato 제외)	100	130.02	3
6:00 PM	계란찜	100	80	6.35
Total			342.47 2077.47	72.72

표 3 :

Regimen III (5~6주까지)

時 間	Menu	分 量	Cal.	Protein
Break fast	1. Apple juice	75	73.35	1.2
	2. 좁쌀 미음	75	104.66	3.89
	3. 우유	150	88.5	3.25
	4. Butter 바른 Toast	50(2조각)	178.36	0.73
			444.87	9.07
時 間	Menu	分 量	Cal.	Protein
間食 10:00 AM	우 유	150	88.5	3.25
Lunch 12:30 PM	1. 야채된장국(감자, 시금치를 삼아서 걸른것)	150	120.6	8.46
	2. 쌀 죽	200	170	3.6
	3. Oat Meal	150	198.68	7.42
	4. 묽은 계란찜	100	160	12.7
			649.28	32.18
間食 3:00 PM	우 유	150	88.5	3.25
Dinner 6:30 PM	1. Vegetable Cream Soup	150	195.04	4.05
	2. 계란 1개를 삼아서 것이긴 것	50	80	6.35
	3. 흰 죽	200	170	3.6
	4. 우 유	150	88.5	3.25
			533.54	17.25
間食 8:00 PM	우 유	150	88.5	3.25
夜食 10:00 PM	1. 우 유	150	88.5	3.25
	2. 생계란	50	80	6.35
	3. Butter 을 얹게 바른 비스킷	3조각	133.17	8.67
Total			301.67	18.27
			2194.86	86.52

표 4 :

Regimen IV (6~7주까지)

時 間	Menu	分 量	Cal.	Protein
Break fast	1. Apple juice	75	73.35	1.2
	2. 좁쌀 미음	150	209.32	1.39
	3. 우 유	150	88.5	3.25
	4. Butter 바른 Toast	50(2조각)	178.36	0.73
			549.53	6.57
間食 10:30 AM	우 유	150	88.5	3.25
Lunch 12:30 PM	1. Vegetable Cream Soup (시금치 당근 감자)	150	212.14	5.3
	2. 질죽한 밥 한공기	200	340	6.5
	3. 생선찜(병어)	50	76	9.15
	4. 우 유	150	88.5	3.25
	5. 반숙계란	50	80	6.35
			796.64	30.55

時 間	Menu	分 量	Cal.	Protein
間食 3:30PM	우 유	150	88.5	3.25
Dinner 6:30PM	1. 질죽한 밥한 공기	200	340	6.5
	2. 계란 찜	50	80	6.35
	3. 감자 으편것	50	36	1.2
	4. Apple juice	75	73.35	1.2
	5. Vegetable Soup (야채를 걸러서된장으로 싱겁게 끓인것)	150	69.55	3.33
			598.90	18.58
夜食 9:30PM	1. 우 유	150	88.5	3.25
	2. Butter 바른 Toast	50	178.86	0.73
			267.36	3.98
Total			2389.43	66.18

표 5 : Regimen V (7~8주까지)

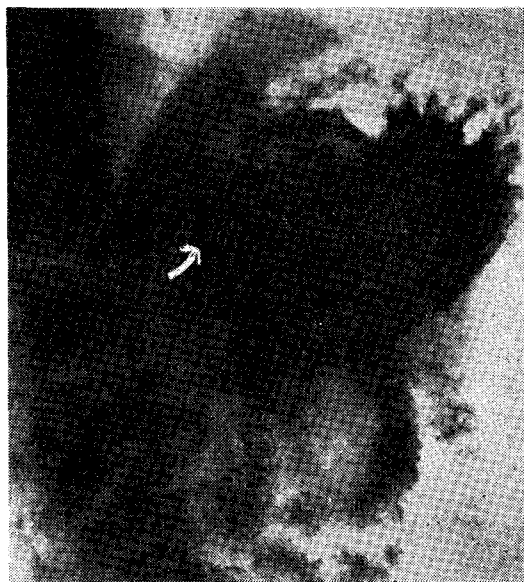
時 間	Menu	分 量	Cal.	Protein
Break fast 8:00AM	1. Apple juice	75	73.35	1.2
	2. Oat Meal	150	198.68	7.42
	3. 우 유	150	88.5	3.25
	4. 삶은 계란	50	80	6.35
	5. Butter 바른 Toast	50(2조각)	178.36	0.73
			618.89	18.95
間食 10.30 AM	1. 우 유	150	88.5	3.25
	2. 비스킷	2개	69.18	0.37
			157.68	3.62
Lunch 12:30 PM	1. 감자당근을걸러서만든된장국	150	69.55	3.33
	2. 간을 볶아서 체로 걸른것	100	118	19.8
	3. 생선구이(꽁치)	45	68.85	12.25
	4. 진밥한공기	200	340	6.5
	5. 시금치를 메쳐서 체에걸른것	50	17	1.3
			613.40	43.18
間食 3.30 PM	1. 우 유	150	88.5	3.25
	2. 비스킷	2개	69.18	0.37
			157.68	3.62
Dinner 6:00 PM	1. Vegetable Soup	150	212.14	5.3
	2. 진 밥	200	340	6.5
	3. 고기두부찜(갈아서)	70	17.2	21.56
	4. 시금치 걸러서 무친것	50	17	1.3
	5. 계란 찜	50	80	6.35
	6. Apple juice	50	73.35	1.2
			739.69	42.21
夜食 9.30 PM	1. 우 유	150	88.5	3.25
	2. Butter 바른 Toast	50	178.36	0.73
			266.86	3.98
Total			2554.2	115.56

표 6:

Regimen VI (8~10주까지)

時 間	Menu	分 量	Cal.	Protein
Break fast 8:00AM	1. Apple juice	75	73.35	1.2
	2. 갓 축	150	191.8	4.05
	3. 삶은 계란	50	80	6.35
	4. Butter 바른 Toast	75	267.54	1.1
	5. 우유	150	88.5	3.25
			701.19	15.95
間食 10:30 AM	우 유	150	88.5	3.25
Lunch 12:30 PM	1. 야채 된장국	150	69.55	3.33
	2. 간을 볶아서 채로쳐서	150	177	29.7
	3. Ham	20	43.4	4.54
	4. 감자조림 당근조림	150	131.1	3.4
	5. 흰밥한공기	200	340	6.5
	6. 사 과	40	19.6	0.64
	7. 우 유	150	88.5	3.25
			869.15	51.36
間食 3:30PM	우 유	150	88.5	3.25
Dinner 6:00PM	1. Vegetable Cream Soup	150	195.04	4.05
	2. 생선찜	45	68.4	7.32
	3. 두부찜	50	68.7	5.86
	4. Apple juice	75	73.35	1.2
	5. Co coa	150	88.5	3.25
	6. 흰밥한공기	200	340	6.5
			833.99	28.18
Total			2,581.33	101.99

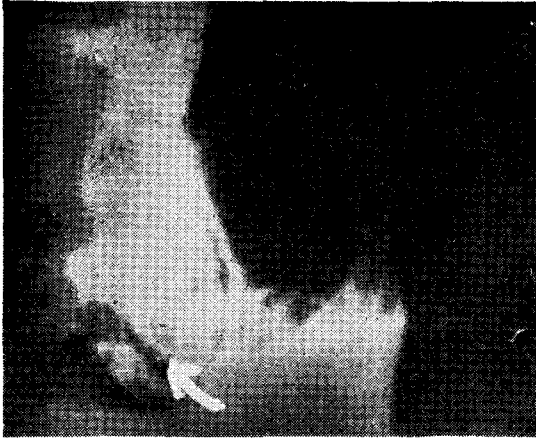
결과 : X-Ray 에 투시된 궤양상처의 전전도 (2주간 간격)



X-ray 1: Ulcer craters are seen in the prepyloric antrum.



X-ray 2: Ulcer craters are visible in the antrum of the stomach with spasm.



X-ray 3: Small ulcer crater with stellate mucosal fold is detected at the prepyloric antrum, suggesting healing process.



X-ray 5: Persistent ulcer crater is seen in the prepyloric antrum, possibly indicating healed ulcer with scar.

결 론

1. 우유는 궤양의 발단이 대개 위산과다 증세에 있다는 사실에 비추어 위산을 중화시킬 수 있고 조직의 저단백을 방지 하기 위한 궤양 식이요법의 으뜸가는 식품이라 하지 않을수 없다. 그러나 약간의 섬유질섭취 없이는 심한 변비증을 이끈다. 그래서 2주째 부터는 (Regimen I의 diet에서) 1일 2회의 사과즙을 첨가 했고 우유에 1일 2회분에만 각각 설탕 2차술씩을 타 본결과 도움이 되는 것을 알았다. Regimen II부터 보충식사로 야채 cream soup 와 oatmeal을 취하면서부터 완치될 때까지 변비 증세는



X-ray 4: Smaller ulcer craters are visible in the pyloric region of the stomach: healing process.

나타나지 않았다.

2. 고단백 고열량의 diet가 좋은 결과를 나타냈다. 자리에 누워서 지내는 완전휴식상태에서도 2,000 cal 이상, 그리고 하루 단백질 권장량인 70g 이상을 섭취 하도록 했으며 회복기 에는 약 2,500 cal 까지 열량을 올렸고 단백질은 하루의 권장량이 훨씬 넘는 100g 내외 까지를 섭취 하게 했다.

3. 위내부의 압력을 줄이고 최소한의 위장 활동만을 유지하게 하기 위하여 소량이지만 농축된 영양물의 식사를 자주 마련했다.

4. 위액의 산도를 억제 하기 위하여 튀김음식은 피했다.

5. 위의 자극을 막기 위한 목적으로 채소 줄기의 지나친 섬유를 제거하기 위하여 익힌후 체에 걸렀고 자극성 음식이나 음료 조미료는 금했다.

6. 육류도 처음 섭취하기 시작할 때에는 마치 이 유식 처럼 익혀서 체에 걸러 paste형으로 그것도 회복기에 가까워서야 섭취케 했다.

7. 궤양 상처가 아무는 것을 돕기 위해 필요한 비타민 특히 C를 섭취 하도록 신선한 사과를 강판에 갈아서 취할때 마다 새로 즙을 내었고는 Canned juice는 이용하지 않아 과일즙에 변화가 없는 것이 메뉴상으로는 유감이었으나 보다 신선한 과일을 택 하기에는 사과 만을 쉽게 구할 수 있었기 때문이다.

8. 완치 후에도 위궤양의 재발을 예방 하기 위하여 우유를 하루 3컵내지 4컵을 마시고 되도록 튀김 음식을 피하고 흡연, 자극성있는 차류, 주류는 최소한으로 억제하고 있고 되도록 균형잡힌, 규칙적인 식사를 하기에 유의하고 있어 완치후 2년 넘도록 아무런 재발증세는 보이지 않는다.

參 考 文 獻

1. Kirsner, J.B. and Palmer, W.L. *Complicating Sippy*

treatment of Peptic Ulcer; Analysis of 135 episodes
A.M.A. Arch. Int. Med.

2. Lawrence, J.S. *Dietetic and other methods in the treatment of Peptic Ulcer Lancet, 1952 1962*
3. 이기열 식이요법 : 수확사 1942
4. Heury L. Bocks M.D. *Gastroenterology volume I*
W.B. Saunders Co. Philadelphia 1963
5. 한국상용 식품영양가표 덕성여자대학 영양학과
1966