



환자의 식이요법 / 고 광 도

우리는 환자가 아니더라도, 가장 중요한 것은 식사라고 하겠습니까 항상 균형있는 영양분이 충분한 식사를 규칙적으로 해야 합니다. 가끔 아침식사를 앓던가 점심을 안먹든가 또는 허둥지둥 먹는듯 마는듯 하는 사람이 적지 않습니다. 이렇게 하면 물론 위장에도 나쁘고 이것은 만병에 걸릴수 있는 간접적인 원인도 될수 있습니다. 따라서 항상 영양을 골고루 나누어 하루 세

때 식사를 하는 것이 원칙입니다. 환자에게도 이 원칙을 적용 시켜야 할것은 사실입니다. 그러나 직업 생활습관 또는 식생활의 차이로서 사람에 따라 다른 까닭에 환자도 여러가지 면에서 생각 해야 되겠습니다.

일반적인 식이요법 : — 질병에 따라서 식이요법은 근본적으로 틀림니다만은 우선 영양의 균형이라는 점에서 3대영양소라고 하는 당질 단백질 지방을 어떻게 조립시키느냐가 문제입니다. 이에 곁하여 비타민과 염류(소금)등이 있고 더욱 우리나라에서 많이 쓰이는 향신조미료가 문제가 됩니다.

일반적인 환자의 경우 다시 말해서 특수한 식이요법을 해야하는 당뇨병 급성신장병 고혈압 동맥경화증 간경변증 등등을 제외 하고는 몇가지 원칙을 지키면 됩니다.

우선 소화관 즉 위장에 부담을 많이 주지 않도록 할것입니다. 환자는 보통 식욕도 좋지 않고 대부분 보행을 못하고 누워있는 수가 많기 때문에 필수 있으면 부드러운 음식이 좋습니다. 그렇다고 하여 “죽”이 최상의 식사는 아닙니다. 원칙적으로는 밥을 질게 하는 것이 좋습니다. 죽이라고하여 위장의 부담이 적어 지는 것은 아닙니다. 더욱 죽에는 수분이 많이 포

## ● 환자의 식이요법

함되는 까닭에 그렇게 좋은 주식은 아닙니다. 또 찬도 이와 같은 생각을 하면 됩니다. 부드럽고 대부분 끓인 것이 좋습니다. 섬유질이 많은 식물도 끓이면 많이 연해 집니다. 불에 구워서 만든 것도 그렇게 나쁘지는 않으나 경우에 따라서는 부담이 가는 경우도 있습니다. 또 조미료의 경우도 부드럽게 한다는 의미에서 너무 짜지 않게 너무 맵지 않게 등등을 머리에 두면 됩니다. 그렇다고 먹지 못할 정도로 싱겁게 또는 맛없게 한다면 자극을 안준다는 점에서는 양호할지 모르나 환자로서는 구역이 난다든가 더욱이 식욕이 없을 때는 한술도 못먹는 경우가 있습니다. 이렇게 되어서는 안됩니다. 가장 주의할 것은 모든 사람이 환자의 식이요법하면 “죽과 간장”만을 먹는 사람이 있는데 이것은 환자에게 좋은 것이 아니라 오히려 해가 됩니다. 나쁜 원인은 영양분을 골고루 먹지 못하는 까닭에 질병도 잘나지 않고 오히려 악화됩니다. 절대로 “흰죽과 간장”을 고집하여서는 안 됩니다.

그다음 주의 할 것은 영양 문제입니다. 부드럽게 한다는 원칙 아래 어떻게 하면 충분한 영양을 먹게 하느냐 하는 것입니다. 더욱 단백질(고기 종류)이나 지방을 어떻게 배합 하느냐 문제입니다. 물론 전문

적으로는 질병에 따라 환자의 체격, 병의 증상에 따라서 하루에 필요한 “칼트리——”나 영양소에 관하여 진단이 나올수 있습니다만 여기서 하나 하나 들을수는 없습니다. 다만 일반적으로 질이 좋은 단백질을 쓰면 됩니다. 즉 소고기나 닭고기의 연한 살, 또는 생선 계란 우유 등 여러가지가 있습니다. 또 단백질에도 동물성과 식물성이 있습니다. 적절한 안배가 필요 합니다. 이에 접하여 비타민 보급을 생각해서 신선한 과일을 곁드리는 것이 좋겠습니다.

**특수한 질병의 식이요법 :** — 질병에 따라서 근본적으로 주어서는 안되는 것 또는 삼가야 될 것이 있습니다만 이것은 전문적인 의사의 지시를 받아야 합니다. 몇가지 참고로 말씀 드리면 당뇨병에서는 당질(밤 사탕 등등)을 알맞게 조절해야 되고 급성 신장염에는 소금과 단백질(고기종류)을 엄격히 조절해야 합니다. 또 고혈압이나 동맥경화증에 몇가지 가려먹을 음식이 있습니다. 즉 꿀 세우 간 계란노란자위 등입니다. 또 간경변증 환자에게는 혼수상태가 아닐때는 단백질을 많이 주어야만 됩니다. 이뿐만 아니라 질환에 따라서 조금씩 양상이 다르기도 합니다.

<원자=고려의대소화기내과교수·의박>