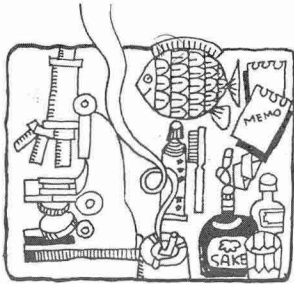


성인병관리

간 장 병



편집실

간장병을 예방하려면

급성간염의 원인은 입으로 바이러스가 들어가거나(A형간염), 헌혈이나 주사에 의해 바이러스가 감염되는 경우(B형간염) 그리고 약물과 알콜의 중독에(중독성 간염) 의한 것들이 있다.

❖ A형 간염

대개 급성전염병과 달리 간염바이러스의 감염을 완전하게 예방할 수는 없다. 간염바이러스로 더러워진 음료수나 식물을 먹지 않기 위해서 생활전반에 걸친 위생수준을 높이는 것 외에는 없다.

그러나 만약 간염바이러스에 감염되어도 그 사람이 건강하고 충분한 체력과 저항력만 있으면 발병의 위험은 적어진다. 그러므로 평소부터 균형있는 영양을 충분히 섭취하고 과로하지 않게 하면서 수면과 휴식에 신경을 써야 한다.

❖ B형 간염

B형간염은 일명 혈청간염 또는 수혈간염이라고 할정도이므로 가능한 수혈을 받지 않을 수록 좋으며, 필요한 경우도 감염이나 황달의 기왕증이 없는 가까운 사람의 혈액을 받도록하는 것이 현명하다.

요즘은 혈액은행에서도 HB항원(B형 간염관련항원) 음성인것만 배달하고 있다.

❖ 중독성간염

약물 사용량의 증가와 함께 중독성간염이 늘어났다는 설이 있다. 약은 본래 우리 몸에 있어서는 이물질이므로, 약을 함부로 난용하는 것은 좋지 못하다. 술도 어느 정도까지는 절제하는 것이 중요하다.

❖ 예방은 건강한 생활로부터

간장병이나 간장의 기능장해에는 어떠한 경우도 영양부족이 큰 원인이다. 그러므로 양질의

단백질이 풍부하게 포함된 식사를 충분히 먹어, 무리한 생활을 하지 않도록 하여야 한다. 간장병 예방의 원칙은 그대로 건강한 생활로 연결되는 것이다.

**술을 마시기 전에 强肝劑를 마시면
간장을 해치지 않는가?**

장래 그러한 약이 나오기를 기대하지만 지금은 아직 그런 약은 없다.

그것보다도 단백질 즉 고기, 생선, 卵을 충분히 먹은후에 또는 먹으면서 마시는 것이 좋다. 안주없이 술을 마신다는 것처럼 좋지 않은 것도 없다.

간장을 보호하기 위한 식사상의 주의

간장에 필요한 영양

단백질·당질·지방등의 3대 영양소는 물론 Vitamin, mineral(鹽分) 등, 어떤것도 불필요한 것은 없다. 아직도 우리나라 사람은 대개 단백질과 지방의 섭취가 너무 적기 때문에 우유, 卵, 고기류를 조금더 많이 먹어야 한다. 지방은 그것으로 대강 알맞게 섭취된다고 본다.

간장은 그 기능으로서 단백질의 합성이라는 중요한 사명을 갖고 있다. 또 해독의 역할에도 glucuron 산이나 유산이외에 glycine 등의 아미노산을 필요로 한다.

단백질에는 단백가라고 하여, 그중의 아미노산속에 포함되어 있는 필수아미노산(체내에서 생성되지 않고, 외부로부터 얻는 아미노산)의 비율이 중시된다.

우리나라 사람의 주식인 쌀이나 기타 곡물의 단백질은 고기, 우유, 계란에 비해 떨어진다. 또 아미노산중에도 유허분을 포함한 아미노산은 특히 지방간을 막는 데 큰 역할을 한다.

간장에 해로운 식사

당질(밥, 빵, 우동, 설탕)에 치우친 식사, 단백질이나 지방이 적은 식사가 간장에 나쁜 식사이다. 향료도 너무 많으면 좋지 못하다. 간장병이 되면 향료는 당분간 사용치 않아야 한다. 편식이 제일 나쁘다는 것을 강조한다.

술과 식사

알콜은 간장에 나쁘고, 특히 단백질이 적은 식사를 하고 있는 사람에게는 크게 해로운 것이다.

술을 제대로 마시려면 평상시, 고단백질을 섭취하고 또 술을 마실때 단백질이 많은 안주로 제대로 먹을 것이다.

간장이 나쁘다

하였을때

간장의 질병에는 가벼운 것으로부터 아주 심한 것이 있다. 심한 경우라도 치료를 하면 완치되거나 그렇지 않는더라도 보통생활을 할 수 있을 정도가 되는 경우 많아졌다.

그러나, 가벼운 것이라도 치료나 요양을 제대로 못하면 갑자기 악화하여 중병이 되는 경우도 있으므로, 진찰뿐만 아니라 검사를 제대로 하면서 요양해야 한다.

간장이 나쁘다고 결정되면, 믿을 수 있는 의사의 지도하에 요양하여야 한다.

급성간염인 사람은 이러한 주의를

현재 간염이라고 불리우는 병은 옛날부터 있었던 것으로 안정과 식사요법만으로 고쳐왔다. 지금처럼 정밀한 검사를 하지 못했으므로 기능장애의 정도는 모르지만 황달을 앓던 사람이 후에 만성간염이나 간경변이 되지 않고 장수한

사람을 흔히 볼 수 있는 것은 안정과 식사요법의 효과일 것이다.

안정이 제일

급성간염에선 간세포의 괴사라 하는 심한 상처가 있다. 상처는 특별한 경우를 제외하고는 안정에 의해 빠른 시일내에 고쳐진다.

금주 · 금연

식사요법은 나중에 말하겠지만 술을 삼가하고 향료는 줄이며, 담배를 많이 피는 사람은 절연이나 금연을 한다.

다른사람에게 전염되지 않도록

급성간염은 Virus로 일어나는 것이 제일 많으나 이것에 효과있는 약은 아직 만들지 못하고 있다. 포도당과 Vitamin 주사가 보조적으로 쓰일 뿐이다.

환자는 다른사람에게 옮기지 않도록 주의하여야 한다. 용변후, 식사전에 손을 닦고 손님에게도 되도록 과일이나 오차등을 대접하지 않도록 하는 것은 상식으로 알아두어야 한다. 전염병이라는 것을 잊지않도록 할 것

간염요양중 임신하면 병은 악화하나?

옛부터 임부가 황달이 되면 사망율이 높아진다고 알려져 있다. 그것은 자궁속에서 또하나의 생명이 성장하는데 있어서 그 물질대사의 노폐물을 처리하는 것은 모체의 간장과 신장의 역할이기 때문이다.

정상임신에서도 임신말기에는 간기능이 조금 나빠진다. 간장병으로 요양중인 사람이 임신하면 악화하는 가능성은 상당히 높아진다. 따라서 임신은 피하는 것이 좋다. 피임약에 의한 피임은 간장을 더 나쁘게 함으로 다른 방법으로 피하는 것이 좋을 것이다.

만성간염, 간경화증인 사람은 어떠한 주의가 필요한가

무리한 운동은 피해야 한다

만성간염과 간경변증은 의학상 다르지만 환자의 요양방법은 거의 비슷하다고 생각하는 것이 무난하다. 특히 의사로부터 지시된 외에는 급성간염처럼 절대 안정은 필요하지 않지만 무리한 운동은 삼가하는 편이 좋다.

그것은 이러한 병에서는 간장의 혈액량이 감소되며, 이 혈액량은 안정시가 제일 많고(잘때), 운동을 하면 50~80%나 감소하기 때문이다.

위장으로부터 소화흡수되는 영양분을 운반하는 문맥혈류외, 산소, 그외를 운반하는 간동맥혈이 일정하지 않으면 간장의 기능은 제대로 되지 않는다.

정신적인 안정도 중요

정신적인 안정도 필요하다. 실험에 의하면, 최면술로 무서운 암시, 걱정거리를 부여하면 간혈류량이 감소한다는 것이 알려졌다. 이 뜻으로부터도 간기능검사의 수치에 一喜一憂하는 것은 병의 호전을 늦게 할 수 있다.

통변을 제대로 해야 한다

또한 환자로서 신경을 써야 할 것은 변을 잘 보는 것이다.

식물이나 소화액 그외의 장내의 세균에 의해 부패하면(건강한 사람에서도 일어남), 유해한 물질이 생겨, 이것이 간장에 운반되어지면 간장에 부담을 준다. 이것이 충분히 해독되어지지 않으면, 혈중에 들어가 뇌증을 일으키는 원인이 될 수도 있다. 이런 부패나 발효는 변비의 경우 더욱더 심해지므로 하루에 한번 변을 볼 수 있는 것이 필요하다.

❶ 食道정맥류가 있는 사람은 이런 주의를

무리하게 힘을 주면 위험

변을 잘 봐야 한다고 하여 단단한 변을 무리하게 배설하려 하면 간경변증에서 식도정맥류가 있는 사람은 그것이 파열되어 출혈→혈액부패→뇌증→사망”이라는 결과도 올 수 있다. 단단할 때는 하제(설사약)를 복용하도록 한다.

감기에 안걸리도록

기침을 반복하면 정맥류가 파열될 염려가 있으므로 감기, 기관지염, 폐염이 되지 않도록 주의해야 한다.

식사에도 신경을

식사도 단단한 것, 각이 지어있는 것, 고기를 크게 잘라 씹지않고 먹는 것은 위험하다. 정제도 큰 것은 안된다. 우유도 한꺼번에 모두 마신다는 것은 삼가하도록

❷ 식도정맥류 유무의 검사를

첫번째 검사에서 식도정맥류가 발견되지 않았던 사람이라도 가끔 X-선 검사를 하여 그 유무를 확인하여야 된다.

정밀검사는 몇개월마다 받는가?

정밀검사라 하여도 간기능검사나 복강경 검사까지 포함하여 매회 할 필요가 없고, 혈청단백, 또는 효소에서 GOT, GPT 정도를 월 1회 또는 월 2회정도 검사하고, 중요변화가 있을 때 전체를 검사하면 된다.

BSP 등은 몇번 반복하면 쇼크를 일으킬 때도 있고, 또 의사를 바꾸지 않는 것도 중요하고, 직장의 이동시는 주치의로부터 기록을 받아가는 것도 잊지않도록 해야 하겠다.

간장병 노이로제

❶ 정기적인 검사도 필요하지만

간장노이로제입니다. 라는 말을 들을때가 있지만 그러한 병명은 없다.

한번 간염이 되면 간기능검사를 몇번 하여 경과를 확인하는 것은 중요하나 너무 잦은 검사나 그 수치의 상하에 —喜—憂하여 노이로제에 걸린 사람을 가끔 본다.

예를들어 GOT나 GPT는 정상치가 40 단위이나 그것이 80이나 100이 넘었다고 하여 심한 상태라고는 할 수 없다. 100이 넘는 경우가 몇번 있으면 요양에 뭔가가 결함이 없었던가를 반성하여 결함이 있으면 그것을 개선하는 것이 좋다.

그리고 간염후증후군이라 하여 간염은 고쳐지고 있으나 때로는 신경증같은 증상이 조만간 계속되는 경우도 있다. 그렇다고 하여 마구 정신안정제를 투여하면 그 약으로 인해 간염을 일으키는 경우도 있으므로 신중을 기해야 한다.

간염의 역할에서 설명한 것처럼, 인간이라는 기관차에 부품에서 연료까지 공급하고 폐기물의 처리까지 행하는 간장이 상해를 받기 때문이다.

❷ 병에 지면 안된다

실제로 만성간염이나 간경변증이 된 사람은 가정의 일, 직장의 일 자기의 장래에 대해 심각한 고민을 갖는 것은 당연한 것이다. 그러나 병에 저서는 안된다. 더 큰 병이 아니라 다행이라는 생각으로 요양에 전념해야 하겠다.

❸ 가족의 협력도 중요

환자의 가족들도 환자의 초조한 심정에 말려들어 지나치게 행동하면 환자는 더더욱 불안해진다. 명망하도록 해야 한다. 또 식사습관의 개선을 하려는 마음으로 환자와 함께 식생활을 즐기도록 하면 좋겠다.

만성간염은 원상태로 되돌아갈까?

빨리 완치하는 것은 어렵지만 증상의 악화가 있어도 여유있게 요양을 계속해 나가면, 간장의 기능이 고쳐졌다고 할 수 있을 만큼 좋아진다.

사람은 해부학적으로 완전무결할 필요가 없다. 다소의 병은 남아도 요양만 잘하면 장수하는 실례도 많다.

간장병의 만성화를

막기 위해서는

※ 급성기의 가벼운 증상을 철저히 치료 하도록

“간경변증이 되지 않으려면 어떻게 하여야 하느냐”는 질문을 많이 듣는다. 대답은 “간장병은 급성시기에, 가벼울때 철저히 고친다”라는 한마디 뿐이다.

때로는 만성간염이 발견되었다 하여도 환자에 따라선 급성기를 느끼지 못했는데도 처음 진찰을 받았을 때 급성간염이라는 사람도 있다.

그러나, 현재에는 식사요법을 중심으로한 좋은 요법이 있으므로 잘만 요양하면 특별한 경우 외에 간경변이 되지 않는다고 본다.

간장병과 운동

간장병과 운동과의 관계도 많이 물어오는 질문중의 하나이다. 급성기나 심한 합병증이 있는 경우는 절대안정이 필요하나 만성 또는 회복기의 환자는 누워만 있을 필요가 없다. 병상에 따라 피로하지 않을 정도면 가벼운 산보정도는 별 지장이 없다. 그러나 스포츠로서 하는 운동이라

면, 가벼운 운동이라도 생각해 봐야 한다.

바둑과 장기 정도는 좋을 것이다. 그러나 너무 신경을 쓰거나 오랫동안 하는 것은 삼가하여야 한다.

※ 체중을 관찰하자

고단백질, 고영양식을 하여 안정을 지속하다 보면 오히려 살이 쪼 지방간의 원인이 되는 문제가 일어날 수 있으며, 고단백식은 특별히 지방을 많이 하지 않는한 찰찌는 원인은 되지 않는다. 체중을 관찰하여 적당히 가감하면 된다.

다른 병과의 합병증이 있을때의 주의는

기침이나 변비등에 의해 힘을 주면 정맥류가 있는 사람의 경우는 파열되어 출혈을 일으키므로 감기 기관지염, 폐렴이 되지 않도록 하고 감기나 변비는 빨리 고치도록 해야 한다.

또, 만성증의 치료중 이뇨제나 부신피질 호르몬은 장기사용하면 당뇨병을 일으키거나 그외의 부작용을 일으키는 경우가 있으므로 이것은 주치의가 주의하여야 한다.

식품선택시 주의할것

※ 고기와 생선을 먹을때

고기와 생선중 일반적으로 고기가 보다 양질의 단백질이다. 특히 한국사람이 많이 먹는 쌀에는 필수아미노산중에 부족한 것들이 있으며 따라서 필수아미노산이 부족한 생선만 먹으면 양질의 아미노산의 합성이 안된다. 따라서 생선을 쓸때는 계란이나 우유로 이 필수아미노산을 보충하여야 한다.

치즈는 양질의 단백질이지만 시판되고 있는 치즈는 지방이 50%정도 포함되어 있으므로 이

점을 감안해야 한다.

그리고 식물성단백질도 대두는 발의 고기라고 할 수 있을 만큼 양질의 단백질을 포함하고 있으므로 두부나 콩은 좋은 단백질이라고 할 수 있다.

기름을 쓸때

고단백식을 만들면 자연히 지방이 들어가게 된다. 식빵을 먹을때 버터를 바르거나 생선이나 야채를 볶을 때 버터를 사용하면 그것만으로 지방이 충분하여 식용유를 첨가하지 말 것이다.

나이는 사람에서 혈중콜레스테롤이 높은 사람, 또는 현재 높지 않더라도, 양친 형제자매중에 높은 사람이 있으면 버터보다도 셀라드유로 조리한 것을 먹으면 좋다.

식품첨가물

○ 착색제

버터의 착색제로서 첨가한 butter yellow(DAB)가 간장암을 유발한다는 것은 1926년 일본 대판대학 木下良順교수의 연구로 확인되어 문제가 되었다. 현재, 이 DAB는 간장암 뿐만 아니라 실험동물에 간경변증을 일으키는 독물로 널리 쓰이고 있다.

단무지의 염색에 쓰는 oramin을 비롯하여 일반적으로 음식물의 착색제는 무해한 것이 없을 정도이므로 가능한 착색한 음식물은 사지 않도록 하는 것이 좋다.

특히 간장이 나쁜 사람과 어린이 등에는 조금도 착색음식물을 주지 말아야 한다.

○ 발색제

햄·소세지의 발색제로 쓰여지는 아초산염은 그것 자체를 과량 먹으면 유해하나 특히 해산물(생선, 조개류)에 가할 경우 nitroso-amine이란 간장독, 발암물질을 만들 때도 있다.

○ 표백제·방부제

착색제와 반대로 사용되는 표백제도 좋지않다. 너무 흰 식품도 표백제를 사용한 것이므로 좋지

못하다는 말이 된다.

방부제에 대해선 옛부터 술에 넣은 살리실산이 문제되었으며 현재에도 아직 술의 방부제가 문제로 되고 있다. 간장이나 된장에도 방부제가 들어있다. 장마가 지나도 곰팡이가 나지 않는 식품이 상당히 많으며, 특히 주의하여야 한다.

식빵이나 카스테라도 옛날의 것은 빨리 먹지 않으면 곰팡이가 났는데 요즘의 것들은 시간이 지나도 방부제가 들어있기 때문이므로 곰팡이가 생기지 않는 것은 주의하여야 한다.

유행성간염(A형간염)은 어떻게 전염을 하나

경구전염병이다. 장티프스, 赤痢, 콜레라 처럼 입으로 전염되는 것이다. 상하수도가 완비된 곳에서는 거의 없다고 할 정도이다. 바이러스가 대변으로 배설되어 그것이 물이나 식품을 매개로 하여 다른 사람의 입으로 들어간다. 주부나 조리인은 특히 용변후 손을 깨끗이 씻어야 한다.

○ 식품공해로부터 자기를 지키자

요즘은 될수있는한 천연식품을 먹자는 것으로 특집기사까지 나오기 시작했다. 그러나 여기도 문제가 농약이 있다는 것이다.

과일이나 야채는 충분히 닦아 먹으면 되지만 곤란한 것은 과일·야채의 내부에서 농약이 검출될 때이다.

닦는다고 하지만 중성세제 속에도 유해한 것이 있기 때문이다.

이것들은 어른에게 특별한 문제는 없으나 적어도 어린애나 현재 간장암의 요양을 하고 있는 사람에게는 절대로 주지 않도록 하여야 한다. 개별적으로 허용량 이하이더라도 그것이 축적된다면 독작용이 있을 수 있기 때문이다.

지방간은 어떤 증상이 나타나는가?

지방간에 특유의 증상이라는 것은 없지만 식욕부진, 메스꺼움, 전신의 힘이 빠지거나

피곤해지기 쉽고 복부의 팽만 등이 있으나 황달은 그리 흔하지 않다.

간장병과 식사요법

올바른 식사요법

간장병 뿐 아니라 모든 병에서 올바른 식사요법의 기본은 삼대영양소에 비타민, 미네랄 등의 균형있는 식사를 하는 것이다. 그러나 특히 간장병의 경우는 단백질의 합성이라는 중요한 기능이 좋지 않으므로 여기에 대한 대책이 필요하게 된다.

과거에는 간장병일 때 단백질의 합성기능이 나빠졌다 하여 단백질을 많이 먹으면 간장에 부담을 준다고 생각되어 단백질을 제한하기도 했다.

고단백식요법

— 양질의 단백질을 많이 먹자 —

옛날에는 복수가 고인 간경변증인 사람은 반 이상이 1년내에 죽었다. 어느 통계에선 1년후에는 겨우 1할만 살아남았다고 하는 것도 있다. 그것이 근래에는 고단백식요법으로 정맥류가 파열되지 않는 한 몇년이라도 건강하게 생활하고 있다. 물론 이뇨제나 그외의 보조요법의 진보도 있다.

이것이 왜 효과가 있는지에 대해서 자세한 것은 모르지만 간장이라는 단백질제조공장의 생산이 떨어졌다고 하여 원료를 적게 한다면 생산은 더욱더 떨어져 도산을 빨리 하게 될 뿐이다. 실제로 저단백식으로 키운 동물을 보면 지방간이나 기타 간장해가 일어나며, 특히 독물에 대한 저항력이 떨어지는 것도 알려져 있다.

질이 좋은 원료를(양질의 단백질) 적당히 공급하는 것이 공장의 도산을 막는 길이 된다.

유행성간염(A형간염)보다도 혈청간염(B

형간염)이 고쳐지기 어려운 이유는?

유행성(A형)간염 바이러스는 혈청(B형)간염 바이러스보다는 환자의 혈액에서 빨리 소실한다. 그러기에 유행성간염은 만성화 하는 것이 거의 없고 비교적 고치기 쉽다. 혈청간염은 Kiss나 성교, 또는 모유로부터 감염될 수도 있다고 하며 따라서 우리나라에서도 크게 퍼지고 있어 현재 약 10%의 국민이 이 바이러스를 갖고 있다.

고단백식이란

— 단백질 110~120g —

사람의 몸은 체중 1kg당 0.5g의 단백질이 필요하나 조리나 소화흡수 과정에서의 손실을 생각하면 1.0g을 정상필요량이라 한다. 최저 1.0g이 필요함으로 고단백식이란 체중 1kg당 2.0g을 표준으로 한다.

따라서 고단백식이란 단백질 110~120g을 먹는다는 것이 된다.

적량의 당질이나 지방도 필요

공장의 생산과정에는 원료뿐만 아니라 열료도 필요한 것처럼 간장에도 연료로서 당질이나 지방이 필요하다. 단, 최소한도의 단백질(원료)을 확보하지 못하고 당질이나 지방만 많으면 지방간을 일으키므로 주의할 일이다.

옛날에 지방을 싫어했던 것은 황달을 일으키는 병중에서 담낭염이나 담석증의 경우 담즙의 흐름이 나빠져있어 이때는 지방의 소화가 어렵고, 또 담석의 고통을 유발한다고 하여 경계했었다.

지용성비타민을 섭취하기 위해서도 적량의 지방은 필요하고, 우리나라의 식습관으로는 지방의 섭취가 아직도 구미에 비해 상당히 적다.

야채나 과일도 많이 먹도록

미네랄이나 비타민을 보충하기 위해서 야채나

과일도 절대 필요하다. 예를들어 혈액속의 K(칼륨)이 감소하면 의식장애 등을 일으키지만 오렌지 등은 먹으면 혈중 칼륨이 정상으로 되돌아온다.

원칙을 지키면서 환자의

상태에 따라 식단을 조정

이상의 원칙을 지키면서 환자의 식욕, 일반상태에 따라 가감하고, 조리 등을 잘 생각하여 식단을 짜서 만든 식사량에 일정량을 먹도록 노력해야 한다.

간장병의 검사에는 어떤 것들이 있나

혈청단백의 총량이나 비율을 재는 검사, 간세포가 파괴되어 혈중에 나온 산소를 재는 검사(혈중의 산소 중에 증가되어 있는 산소가 진단의 참고가 된다), 황달의 정도를 보는 검사, BSP처럼 색소를 주사하여 이것을 눈에 보내는 힘을 비교하는 검사 등이 있다.

또 마늘로 간의 일부를 뽑아 현미경으로 검사하는 방법, 거울을 복벽으로 넣어 간장을 육안으로 보는 복공경검사, 방사성동위원소를 주사하여 방사능의 간장내의 분포, 또 혈관렌트겐으로 찍어 암을 검사하는 방법 등이 있다.

☛ 급성간염일 때

급성 간염의 초기에는 식욕이 없는 사람이 많다. 간염에서는 간장뿐이 아니라 소화효소를 분비하는 췌장도 나빠져 있어 단백질이나 지방의 소화흡수도 나빠져 있다.

소화흡수가 쉽게 되며 식욕을 돋구는 식단을 꾸미도록 노력하여 필요한 영양을 섭취하도록 해야만 한다.

☛ 만성간염과 간경화증일 때(복수나 부종이 없을 때)

고단백, 고칼로리식

만성간염과 복수나 부종이 없는 간경변증에서

식사는 같은 방법으로 하여도 상관없다. 고단백·고칼로리식을 택하면 되는 것이다.

즉, 단백질 110g, 지방 60g, 당질 40g으로 총칼로리는 2,600 정도가 된다.

지방도 많이 먹자

단백질을 많이 먹는 이유는 몇번이나 설명했지만, 지방도 담도질환을 합병하지 않는한 많이 먹도록 해야 한다.

우리나라 사람은 원래 지방의 섭취량이 구미에 비하면 상당히 떨어진다.

적량의 지방은 식사의 맛을 좋게 한다는 이점도 있지만 너무 지방을 많이 섭취하여도 사람의 기호에 맞지 않으므로 60g 정도로 한다. 이것도 외국학자가 주장하는 양으로 봐서는 대단히 적은 양이며 그것도 한국의 평균의 몇배가 되는 것이다.

단백질 110~120g을 기준으로 하여 식품을 고르면 지방의 양이 이정도가 된다는 것이다. 고기, 생선, 우유는 물론 계란에도 단백질과 함께 지방이 들어있기 때문이다.

☛ 복수나 부종이 있는 간경화증일 때

식염을 제한하여 과일을 먹자

복수·부종이 있는 간경변증에선 이상 말한것 외에 식염을 제한하는 것이 중요하다.

식염을 적게 하고 간장이나 된장도 짜지 않은 것을 쓰도록 하자. 너무 싱거워서 먹기가 나쁘면 초, 깨소금, 기타 조미료를 충분히 넣어 먹도록 한다.

이노제를 계속 쓰게 되므로 오렌지 등의 과일을 먹어 K(칼륨) 결핍이 되지 않도록 주의해야 한다.

○ 과부족은 각자가 조절을

물론 이러한 식사요법은 고정적으로 생각하면 안된다. 지금까지 말한 표준체중인 사람의 표준적인 식사의 기준이므로 신장 165cm 체중 60kg을 표준으로 하고 있다.