

慢性 肝질환, 그 管理대책

서론

간장은 우리가 섭취한 음식물이 위장에서 흡수되어 문맥을 통하여 간에 도달되면 간에서 분해하여 몸에 필요한 영양소로 변화시키고 필요에 따라 각 장기로 운반시킨다. 또한 담즙을 생성하여 지방질의 소화를 돕고 해독작용도 한다. 간질환에는 급만성간염, 간경변증 및 간암등 그 종류가 많고 그 원인과 증상에 따라 식사의 종류도 다르므로 자신의 병에 적합한 식사를 권해야 한다.

간질환이 있는 환자에 대한 일반적인 식사원칙은 (1)간세포의 재생을 위하여 충분한 단백질 섭취가 필요하나 간성혼수가 있을 때는 단백질을 제한한다. (2) 단백질 절약과 체단백소모를 방지하기 위하여 충분한 열량(칼로리)을 섭취한다. (3)적당량의 지방섭취는 음식의 맛을 증가시키고 열량을 높이므로 필요하다.

간경변증 식사요법

세포의 재생이나 병변의 회복을 촉진시키기 위하여 영양가가 높은 음식물의 섭취가 필요하게 된다.

대개 1일중 섭취해야 될 열량은 약 2,500~3,000칼로리의 충분한 열량공급이 필요하다.

식사는 당질과 단백질, 지방질을 함유한 균형된 음식물이고 루 배합되어야 한다. 고당질의 식사로 환자들이 섭취하는 탄수화물은 대개 쌀밥이며 당질은 소화하기 쉽고 복부의 회복에 도움을 주며 단백질을 절약하는 역할을 하므로 1일 300~400g으로 충분히 섭취해야 한다.

방축적을 증가시켜 간기능을 약화시킨다고 생각해서 저지방식을 부여했던 때도 있었다. 우리나라의 현실로 보아 한국인의 1일 보통 식사중에 포함되어 있는 지방은 15~25g으로 외국의 경우보다 반이하의 분량을 섭취하고 있으므로 지방제한은 별 의미가 없다.

1일 지방섭취량은 60~80g 허용된다.

이때 사용되는 지방은 소화하기 쉬운 유화지방을 사용하며 버터, 아이스크림, 우유와 마요네즈 등이 좋다. 지방설사등 흡수장애증상이 있는 환자는 기름

어리를 삼킬때, 너무 뜨거운 음식을 먹을때, 또는 섬유질이 많은 음식의 섭취로 변비가 생겨 배변시에 복부의 압력이 올라가면 정맥류파열이 생길수 있으므로 극히 주의를 요한다.

복수와 부종을 동반한

간경변의 식이요법

간경변이 진행되면 간기능부전의 합병증으로 복수와 부종이 나타나게 되며 이때 환자의 식이요법은 전술한 고영양식이에 염분을 뺀 무염식이 강력히 추천된다. 체내의 수분축적을 감소시키기 위하여 개인의 필요에



鄭圭源

(가톨릭医科大学 내과교수)

식소나 설당을 이용하여 식욕을 돋구도록 하며 과량의 조미료와 알콜을 사용한 음식을 금한다.

간성혼수(간성뇌증상)을 동반시의 식이요법

간성뇌증상은 간경변증의 말기증상으로 흔히 볼수있는 소견으로 그 기전은 위장관출혈로 인해 장내로 들어간 혈액이나 과식으로 대량의 단백질이 섭취되면 장내세균과 작용하여 장내에 암모니아가 생성되면 간부전증환자에서는 간에서 암모니아가 대사되지 못하고 전신순환혈액을 통해 뇌순환계를 들어가 암모니아중독상태가 되어 여러 신경증상과 혼수가 오게 된다. 간질환의 치료에 있어서 충분한 양의 단백질 섭취가 필요한데, 위급한 간성혼수의 경우에는 과량의 단백질섭취는 피해야 된다.

이때 식사중의 단백질섭취는 1일 30g으로 감소해야 되며 혼수의 급성기 동안에는 식사에서 단백질을 빼고 당질로 대체해 주어야 한다. 급성뇌증시기에는 단백질이 대신에 20% 포도당액 등으로 2,000~2,500칼로리의 열량을 유지해 주어야 하며 증세가 호전됨에 따라 식사중의 단백질량을 점차 증가시켜주고 처음에는 소화되기 쉬운 생선류등을 공급하고 10~20g의 단백질을 매 2일간격으로 점차 증량시키면서 정상량으로 돌아오게 한다.

만성뇌증후증상이 있는 환자에게는 1일 30g정도의 저단백식이 계속 주어야 되며 하루 2,000~2,500칼로리의 보충으로는 20% 포도당액을 경구 또는 정맥내로 부여하는 것이 좋다. 또한 장내 암모니아 흡수를 방지하기 위하여 경구로 20~60ml의 락투로스(두파락)액을 사용하면 더욱 좋은 효과를 볼수 있다.

안정기엔 환자가원하는 食品을 골고루 섭취토록해야 위급한 간성혼수 경우에는 과량의 단백질섭취는 禁忌 복수와 부종동반시 무염식 필수적

(4)충분한 비타민과 무기질을 섭취시킨다. (5)술을 피하고 한약이나 간독성이 우려되는 약제를 피한다. 따라서 간경변증이 있는 환자에게는 충분한 단백질을 섭취시키고 열량보충으로 설랑, 꿀, 잼, 저칼미성 당질식품을 허용하며, 고열량, 고비타민 식사를 권장하나, 비만증의 경우 1일 필요열량을 줄일수 있다.

간경변증은 그 시기에 따라, 즉 안정기, 복수가 있을때 또는 간성혼수가 있을때에 따라 각각 다른 식이요법이 필요하므로 시기별로 구분하여 설명해본다.

안정기의 식이요법

간경변환자로서 간기능의 검사수치가 거의 정상이거나 복수와 간성혼수등의 합병증이 없는 경우에 거의 정상적인 사회생활을 영위할수 있는 비교적 안정된 시기에 있어서는 환자가 먹고 싶은 식품을 먹고 편식을 하지 않고 고루 고루 먹는 것이 좋다. 의사가 가족위주가 아니고 환자 위주로 환자가 원하는 음식을 주는것이 좋다.

간경변증환자의 대부분은 중증도 이상의 빈혈 또는 저영양상태의 증상을 비롯하여 조직소모의 소견이 많이 나타나므로 간

항공기의 밥은 약100g으로 열량은 340칼로리이므로 세끼를 다 먹으면 1,000칼로리이상의 열량을 얻을수 있고 단백질의 이화작용도 막을수 있다. 밥외에 감자, 빵, 과실, 과즙, 잼, 젤리, 설랑등을 간식으로 하여 당질을 섭취해도 좋다.

단백질은 고단백식 즉 1일 약 100~120g정도의 단백질이 요구되며 이 가운데서 50% 이상은 단백질이 높은 동물성단백을 부여함이 좋다. 충분한 단백질섭취는 간경변증으로부터 보호해주며, 간세포의 재생과 단산의 형성에 필수적이다.

고기, 생선, 가금류, 달걀, 우유, 탈지분유와 치즈가 간경변증을 위한 처방식에 포함되는 단백질의 좋은 예이며, 농축된 단백질 식품으로 칼슘카제인, 분유, 두분(豆粉), 드라이이스트와 같은 식품이 식사에 보충될수 있다. 만일 구강으로의 섭취가 불충분할때는 단백질가수분해물, 당질, 수용성비타민을 정맥주사로 보충해 주도록 한다.

지방식은 크게 제한할 필요가 없다. 그러나 과거에는 간경변증환자나 황달이 있을 때는 지방의 흡수장애와 간세포의 지

에 튀긴 음식이나 기름이 많은 음식은 피한다.

간경변증환자에게 소홀하기 쉬운 비타민류는 수용성비타민으로 신선한 야채와 과일에 다량 함유되어 있으므로 적당량 먹게 해서 구미가 없을때 비타민의 보충과 카로틴으로 좋은 식품이 된다.

간경변증에 가장 흔한 병발증은 철결핍증과 거대혈구성 빈혈이며 이는 위장의 출혈, 비장확진증, 저단백식, 영양결핍과 적혈구성숙인자를 저장할수 있는 간의 기능이 손상된 결과이다. 이때 철분이나 간추출물 및 염산의 투여로 효과를 볼수있다. 각종 영양소가 골고루 포함되어 있는 음식과 변화성 있는 식단에 카로리열량을 생각해서 육류를 약간 더 첨가하면 훌륭한 간경변환자의 식이가 될수 있다.

간경변이 진행되면 합병증으로 식도정맥류가 발생되고 식도혈관이 증대되어 벽이 약화되면 파열되어 출혈할 가능성이 있다. 이를 방지하기 위해서 유의해야 할 식이는 섬유질이 많은 생야채, 생과일, 딱딱한 음식, 결체조직이 많은 음식을 가능한한 피하고 완전히 씹지않은 고기병

따라 섭취하는 총액체량과 염분(소금)량을 감소시킨다.

복수가 있는 간경변환자에서 염분의 배출량을 보면 소변으로 Na 10Eg(0.2g), 신장으로 배설이 약 0.5g으로서 1일 0.75g이상 이 되면 복수가 생긴다는 계산이다.

식물자체에 포함된 염분때문에 하루에 적어도 1g의 NaCl(500mgNa)이 섭취되므로 이론상으로는 이보다 적은 량을 주어야 되므로 소금 200~500mg까지 줄여야 된다.

이때 섭취하는 수분량도 하루 1,000ml이하로 줄여야 복수의 조절이 용이해진다. 환자의 소변배설량에 따라 1,500ml정도 조절할수 있다. 만일 치료해서 복수와 부종이 나타나지 않으면 반드시 수분을 제한할 필요는 없다.

무염식의 식이요법으로 복수 치료시 4일후에 1kg의 체중감소가 오지 않을때는 수분섭취량과 김치등 짠음식을 먹는지 확인해 보고 이뇨제의 사용을 고려할수 있다. 무염식을 하는 환자는 구미가 없어지거나 구역질, 오심 등이 있는 수가 많으므로 음식 조리시에 간을 넣지 않는 대신

당뇨인의 벗
「당뇨병 예방치료의 전문지」

朋당뇨

지금 신청하십시오

743-9482, 3
(평일 밤 7시, 토요일 오후 6시까지)

정기구독 신청금액
연간 20,000 (12개월)

당뇨

에 관해
무엇을 도와드릴까요?

당뇨백화점 국제의료기는 당뇨인을 최고의 고객으로 모십니다.
당뇨병에 관하여 궁금한 점이 있으면 언제든지 문의하여 주십시오.

■ 각종 혈당측정기 취급 • DIASCAN —美 H.D.I社 • 그외 모든기종 취급	■ 각종 인슐린 주사기 비늘없는 인슐린 주사기 —PRECI JET50 • 인슐린 전용 주사기	■ 인슐린 보관케이스 • 외출시, 여행시 손쉽게 안전하게 사용가능 (보냉효과 우수)
■ 각종 측정기기 • 주부저울, 체중기	■ 당뇨 식단전시 • 단위 식품류80여종	■ 각종 당뇨서적 • 당뇨병의 역사외 다수

■ 판매처 및 월간당뇨 배부처
 • 서울 : 745-2421~3 • 부산 : 257-7885-7691 • 대구 : 422-2491~2
 • 광주 : 27-7207 • 대전 : 255-6210~1 • 전주 : 75-3802