

만성 신부전의 식사요법

만 성신부전이란 신장의 기능이 저하되어서 회복이 불가능한 상태를 말한다. 이 경우에는 몸 속의 노폐물이 제대로 배설되지 못하고 쌓이면서 부종·고혈압·전해질 이상·빈혈의 증상이 나타나고 심한 경우 구토·메스꺼움·식욕 저하·두통 등의 증상을 나타내는 요독증이 생기게 된다.

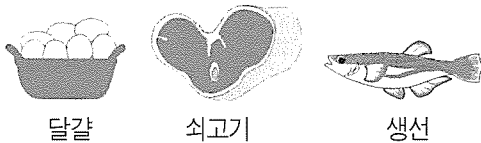
몸 속에 노폐물이 쌓이는 것을 되도록 줄이고 요독 증상을 방지하며 신장기능이 더 악화되는 것을 막거나 지연시키기 위해서는 반드시 식사요법을 잘 지켜야 한다.

● 식사 원칙 ●

1. 단백질을 제한한다

단백질은 신체의 성장 발육과 조직 보수를 위해서 꼭 필요한 영양소이다. 그러나 단백질 식품을 너무 많이 섭취하면 몸 속에 노폐물이 쌓여서 요독증이 심해지고 쇠약해진 신장에 더욱 부담을 주게 된다.

따라서 단백질은 우리 몸에 꼭 필요한 최소한의 양으로 줄여야 한다. 질이 좋은 단백질은 달걀, 고기, 생선 등에 많이 함유되어 있다.



달걀

쇠고기

생선

2. 충분한 열량을 섭취한다

체중감소를 막고 적절한 영양 상태를 유지하기 위해서는 충분한 열량을 섭취해야 한다. 만약 그렇지 않으면 그나마 섭취된 적은 양의 단백질은 열량원으로 우선적으로 사용되므로 조직을 구성하거나 보수하는데 쓰여질 수 없다.

뿐만 아니라 부족한 열량을 보충하기 위하여 근육이 분해되기 때문에 자칫 영양실조에 걸릴 위험이 높다.

3. 염분을 제한한다

염분을 많이 섭취하면 부종이 생기고 혈압이 올라가기 때문에 염분 섭취를 줄여야 한다.

4. 인을 제한한다

신장기능이 저하되어 몸 속의 과다한 인이 신장을 통해 제대로 배설되지 못하고 쌓이게 되면 피부 가려움증, 관절통, 골연화증, 골다공증 등을 유발하기 때문에 섭취를 제한한다.

5. 포타슘을 제한한다

혈중 포타슘치가 정상일 경우에는 제한할 필요가 없으나 신장기능이 극도로 저하되어 고포타슘혈증이 나타나면 포타슘의 섭취를 제한한다. 고포타슘혈증은 근육마비와 부정맥, 심장마비 등을 초래할 수 있어 매우 위험하다.

6. 수분을 조절한다

소변의 양이 줄어들고 부종이 심할 때에는 수분을 제한해야 한다. 수분이란 물 뿐만 아니라 얼음, 주스, 아이스크림, 우유, 국, 청량음료 등도 포함된다.

● 곡류군은 좋은 열량원 ●

○밥 1/3공기 = 국수(삶은 것) 1/2공기, 절편 2개, 떡국떡(썬 것) 11개, 인절미 3개, 식빵 1조각, 카스테라 30g, 크래커 5개

○포타슘이나 인이 과다하게 함유되어 있어 주의해야 할 식품 : 감자, 검정쌀, 고구마, 녹두, 메밀, 밤, 보리밥, 수수, 옥수수, 완두콩, 울무, 은행, 잡곡밥, 조, 토란, 팥, 현미, 호밀



밥 1/3공기



국수 1/2공기



식빵 1조각

● 어육류군은 양질의 단백질원 ●

○고기 40g = 굴 1/3컵, 달걀 1개, 두부 1/6모, 생선 40g, 물오징어 1/4마리, 북어(중) 1/4토막, 생새우(중) 3마리, 순두부 1컵, 전복(중) 1마리

○염분, 인 혹은 포타슘이 과다하게 함유되어 있어 주의해야 할 식품 : 건오징어, 검정콩, 달걀 노른자, 노란콩, 멸치, 어묵류, 햄, 자반고등어, 젓갈류, 조갯살, 치즈, 통조림(생선·고기), 홍합

● 채소군은 포타슘을 많이 함유 ●

○1회 분량

= 삶아서 익힌 것 1/2컵 : 가지, 고구마줄기, 고비, 고사리, 냉이, 느타리버섯, 당근, 도라지, 뚝나물, 마늘쫑, 배추, 불린 미역, 브로콜리, 숙주, 쑥, 애호박, 열무, 우엉, 콩나물, 케일, 토란대, 팽이버섯, 풋마늘, 호부추

= 생것 1/2컵 : 달래, 샐러리

= 생것 1컵 : 양배추, 양상추, 양파, 오이, 무, 배추, 피망

= 기타 : 파리고추(중) 10개, 더덕(중) 2개, 두릅 3개, 들깻잎 20장, 목 1/4모, 상추(중) 10장, 생표고(중) 5개, 연근(썬 것) 7개, 치커리(중) 12잎, 풋고추(중) 2~3개, 김 3장

○포타슘이나 염분이 과다하게 함유되어 있어 주의해야 할 식품 : 잣, 고춧잎, 근대, 늙은호박, 당호박, 머위, 무말랭이, 물미역, 미나리, 버섯, 부추, 비름, 시금치, 쑥갓, 아욱, 양송이, 죽순, 참취

● 우유군은 단백질 · 포타슘 · 인 등 함유 ●

○우유 1컵 = 두유 1컵, 요구르트(호상) 2개, 요구르트(액상) 3개

초콜릿 우유

● 과일군은 포타슘 많이 함유 ●

○1회분량

= 거봉 11알, 과일주스 1/2컵, 과일통조림 2쪽, 굴 1개, 금굴 7개, 단감(중) 1/2개, 딸기 10개, 배(대) 1/4개, 복숭아(중) 1/2개, 사과(중) 1/2개, 수박 1쪽(200g), 오렌지(중) 1개, 포도(중) 19알

○포타슘이 과다하게 들어 있어 주의해야 할 식품 : 말린 과일, 멜론, 바나나, 참외, 천도복숭아, 키위, 토마토, 토마토주스

● 자유 식품 ●

(넉넉히 사용하세요)

백설탕, 꿀, 엿, 당면, 식초, 레몬즙, 생강, 지방류, 후춧가루, 향신료

● 기타 주의 식품 ●

(염분, 인, 포타슘이 과다하게 함유되어 있으니 주의하세요.)

땅콩, 호두, 잣, 땅콩버터, 콜라, 포테이토칩, 초콜릿, 코코아, 피자, 맥주, 흑설탕, 황설탕, 염분이 많은 조미료, 베이킹파우더, 베이킹소다, 샐러드드레싱, 인스턴트식품

● 힌트! ●

▶ 염분 섭취를 줄이려면 ?

1. 소금, 된장, 간장 등의 양을 반으로 줄여 사용한다.
2. 식초, 레몬, 오렌지즙 등의 신 맛을 내는 소스와 겨자, 와사비, 후추 등 향신료 이용.
3. 젓갈, 장아찌, 김치, 햄, 소시지, 베이컨, 라면 등의 식품은 피한다.
4. 국·찌개 대신 송농·보리차를 이용한다.

▶ 열량을 보충하려면 ?

1. 조리 시 설탕, 물엿을 넉넉히 사용한다.
2. 간식으로 꿀, 젤리, 사탕을 자주 이용.
3. 당면, 녹말가루를 이용한 메뉴 자주 선택.
4. 기름을 많이 사용할 수 있는 튀김, 전 등을 자주 선택한다.
5. 물 대신 청량음료(콜라 제외)를 충분히 섭취한다.

