

고혈압의 식사

고혈압은 혈압이 올라가서 내려가지 않는 상태를 말한다.

즉, 정상혈압이 120/ 80mmHg(최고/최저)인데 비하여, 160/95mm Hg 이상으로 혈압이 높은 상태가 계속되는 것이다. 혈압은 원래 사람의 활동상태에 따라서 오르내리지만 혈압이 항상 높은 상태에 있을 경우는 문제가 된다.

고혈압은 특별한 증상이 없기 때문에 모르고 몇 년을 그대로 지내는 경우가 많다. 그러나 직접적으로 뇌졸중과 사망 등으로 연결되기 때문에 위험하다.

약물요법, 체중 조절, 염분제한 등의 식사요법은 고혈압을 조절하는 중요한 방법인데, 평생치료가 요망되는 질환인 만큼 끈기를 가지고 계속해야 한다.

식사와 고혈압은 연관이 있는가?

그렇다. 비만하신 분들은 체중을 줄이면 혈압도 낮아진다. 또한 소금을 적게 먹어도 혈압이 낮아진다. 아직도 논란이 되는 점이 많긴 하지만 고혈압 환자의 식사에 대해 전문가들은 다음과 같은 점에 동의하고 있다.

- 체중을 조절하면 건강상에 많은 이점이 있다.
- 대개의 한국인들은 너무 많은 염분을 먹고 있다. 따라서 염분을 줄여 먹는 것이 좋다.
- 좋은 식습관은 약물치료의 효과도 상승시킨다.

염분은 왜 혈압을 올릴까 ?

사실은 염분이 아니라 나트륨(Na)이 혈압을 올리는 것이다. 다만, 나트륨은 소금의 주성분이기 때문에 소금 섭취량을 줄이라는 것이다. 소금을 많이 먹어서 혈액 내의 나트륨이 높아



지면 물을 같이 가지고 있으려고 한다. 그 결과 혈액의 부피가 커지고 혈관은 압력을 더 크게 받게 된다. 물론 나트륨이 고혈압의 유일한 원인은 아니지만 중요한 원인이다.

보통 사람은 하루에 약 2,000mg의 나트륨이 필요하다. 소금으로 치면 4g(1½ 작은 술) 정도이다. 그러나 한국 사람은 필요량의 4~6배(15~25g)로 많이 섭취하고 있다. 나트륨은 음식의 간을 맞출 때 뿐만 아니라 김치, 젓갈, 장아찌 등과 각종 가공식품을 통해 알지 못하는 사이에 많은 양을 섭취하게 된다.

고혈압 환자는 주치의의 처방에 따라 염분 섭취를 줄여야 한다. 염분섭취를 줄이려면, 첫째, 조리할 때 소금·간장·된장·고추장 등을 줄여 넣는다.

둘째, 식탁에서 소금을 더 넣지 않는다.

셋째, 절인 식품의 섭취량과 횟수를 줄인다.

■ 소금 1g에 해당하는 염분량

식품명	중량(g)	눈어림치
소금	1	1/3 작은술
진간장	5	1 작은술
우스터소스	10	2 작은술
된장	10	1/2 큰술
고추장	10	1/2 큰술
마요네즈	40	3 큰술
토마토케첩	30	2 큰술
마야가린·버터	30	2와 1/2 큰술

■ 저염 식사의 허용 식품과 제한 식품

식사종류	허용 식품	제한 식품
곡 류	쌀·보리·조·옥수수·감자·고구마 등. 소금을 넣지 않은 곡류	소금을 넣고 조리한 곡류
빵 류	제한식품 이외의 모든 식품	소금·베이킹파우더·소다를 넣고 만든 빵
곡 종 류	소금·된장·소금간을 하여 말린 생선 등을 넣지 않은 곡	소금·된장·멸치를 넣은 것
고기 생선 류	소고기·돼지고기·간·신선한 생선·소금을 안 뿌리고 말린 생선 등	통조림·소금에 절인 고기나 생선·베이컨·햄·장조림·졸인 생선이나 치즈 등
달걀	제한식품 이외의 모든 식품	소금을 넣은 달걀 요리
채소 류	소금을 넣지 않고 조리한 신선한 채소류	김치·깍두기·장아찌·통조림·채소·해조류
지방 류	참기름·식물성 기름	버터·마가린
과일 류	신선한 것은 무엇이든지	과일 통조림
당 후 식 류	흰설탕·흑설탕·잼·젤리·커스타드 푸딩	케이크·베이킹파우더·소다를 넣은 과자
음료수	우유·과즙·보리차·홍차·커피·탄산음료수	통조림에 소금이 들어 있는 채소즙(아채주스·토마토주스)
기타	고추·후추가루·식초·겨자 등의 양념을 사용한 것	마요네즈(소금을 넣은 것)·화학조미료

* 자연식품 중에서 염분 함량이 많은 식품은 소의 콩팥·심장·뇌 등의 내장류와 조개·새우·게·해삼 등의 해산물이다.



지방산은 동물성 기름(소·돼지기름)과 팜유(라면기름·분말 커피크림 등), 코코넛유 등에 많이 들어 있다. 가급적이면 식물성 기름을 사용하는 것이 좋다.

섬유소가 도움이 된다고 하던데.....?

그렇다. 섬유소가 많이 함유된 식품이 혈중 콜레스테롤치를 낮추는 효과도 있고 체중 조절에도 도움이 되므로 고혈압의 식사에 권장된다. 섬유소는 신선한 채소·과일·잡곡·콩류·해조류에 많다. 그러므로 허용된 식품량 내에서는 가급적 섬유소가 많은 식품을 이용하는 것이 좋다.

콜레스테롤과 고혈압은 어떤 관계가 있나?

고혈압으로 인해서 동맥경화증의 위험률이 높아지며 죽상경화증·고지혈증 등의 합병증을 조심해야 한다. 이러한 합병증의 유발을 촉진시키는 콜레스테롤과 포화지방산을 줄여 먹는 것이 좋다.

콜레스테롤은 간·곱창 등의 내장류와 오징어류·달걀 노른자·런천미트 등에 많고 포화

술은 어떤가?

하루 작은 소주잔으로 2잔 이상의 술을 마시는 애주가에게 고혈압이나 뇌졸중의 발생 빈도가 높다는 것은 잘 알려진 사실이다. 알코올은 또한 열량도 내기 때문에 체중조절에도 방해가 된다. [7]

(자료제공 : 대한 영양사회)