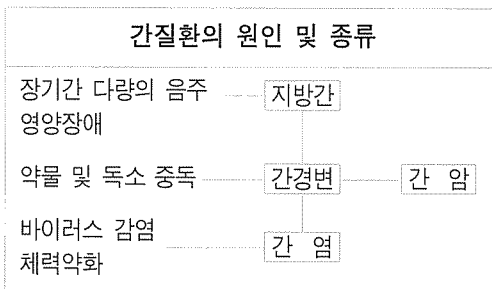


간질환의 식사

간은 우리 몸의 대사작용에 여러 가지 기능을 담당하고 있다. 대부분의 영양소가 간을 거쳐 저장되거나 필요한 다른 부분으로 보내지게 된다. 약물의 대사도 간에서 이루어지고 음식물과 함께 들어오거나 체내에서 만들어진 독소를 해독하며, 담즙을 만들어 지방의 소화를 돕기도 한다.

간질환은 종류가 많고 원인과 증상에 따라 식사요법도 다르므로 자신의 병에 맞는 적합한 식사를 하도록 해야 한다.



■ 일반적인 식사 원칙

1. 적절한 단백질을 섭취한다.
2. 열량을 충분히 섭취한다.
3. 적정량의 지방을 섭취한다.
4. 충분한 비타민과 무기질을 섭취한다.
5. 술은 마시지 않도록 한다.
6. 질환 및 증세에 따라서 단백질·염분·수분·지방의 섭취량은 제한하기도 한다.

지방간

지방간은 간의 지방대사 장애로 간세포에 중성지방이 지나치게 축적된 상태를 말한다. 이로 인해 피로감·식욕부진·오심·구토·복부 팽만감·간 비대증상이 나타난다.

지방간의 원인에 따른 적절한 치료와 식사요법으로 정상적인 간의 회복이 가능하다.

■ 식사요법

1. 알코올의 섭취를 금한다. 과량의 알코올 섭취는 간세포나 뇌의 기능에 장애를 줄 뿐 아니라 영양 불량을 초래하여 지방간을 비롯한 간질환을 유발한다.

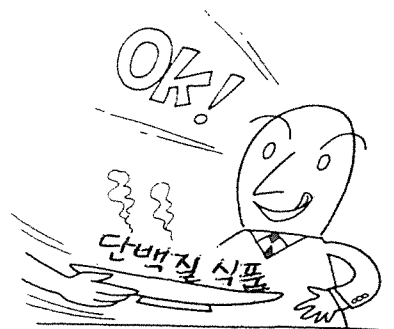
2. 비만한 경우에는 체중 조절을 한다.

3. 적절한 단백질의 섭취가 필요하다. 단백질을 많이 함유하고 있는 식품은 육류·생선·두부·콩·달걀·우유 및 유제품 등이다.

4. 충분한 비타민과 무기질을 섭취한다. 특히 비타민 B군은 우리 몸의 효소의 구성성분이며 간에서 각종 대사에 중요한 작용을 하므로 충분히 섭취한다.

간염

간염은 간에 바이러스가 침입하거나 약물 또는 알코올로 인해 발생하며 피로·식욕부진·구토·황달 등의 증상이 나타난다. 대부분이 바이러스에 의한 감염으로 우리 나라에는 B형 및 C형 간염이 많은데 이것은 급·만성 및 간





경변·간암 등으로 발전하여 사망에까지도 이르게 되므로 예방과 치료에 주의해야 한다.

■ 식사요법

1. 급성기에는 식욕이 없으므로 탄수화물을 중심으로 소화하기 쉬운 식품으로 소량씩 자주 섭취한다.

2. 식욕부진이 심할 경우에는 수액제로 필요한 영양소를 공급하고, 식욕이 좋아짐에 따라 미음·과즙·우유부터 섭취하여 차츰 죽·무른 음식을 먹다가 정상식사로 하며 식사 섭취량을 늘린다.

3. 간세포의 재생을 위하여 단백질을 충분히(1.5~2g/정상체중kg) 섭취하며 이것을 되도록 동물성 단백질(생선·육류·달걀 등)로 섭취한다.

4. 열량을 충분히 섭취하며, 특히 탄수화물을 충분히 섭취하여 체단백의 손실을 막도록 한다.

간경변증

정상적인 간세포가 섬유성 결합조직으로 바뀌어 위축, 경화된 상태이다. 식사요법의 목표는 간에 결합조직의 생성과 지방세포의 침착을 막고 간세포를 재생시키기 위한 것이다.

간성 혼수

간이 심하게 손상되어 간 기능이 극도로 저하된 상태로, 급성 및 만성 간질환 모두에서 올 수 있다. 이 경우에는 단백질 대사로 생긴 암모니아가 간에서 제거되지 못하고 혈중에 쌓여 혼수를 초래하게 되므로 단백질 섭취량을 제한하여야 한다.(30g/1내)

증세가 차차 호전되면 의사의 지시에 따라 단백질 양을 조금씩 늘리며, 가급적 콩 단백질 식품을 선택하는 것이 좋다.

■ 식사요법

1. 단백질은 적정량(1g/정상체중kg)을 섭취한다. 그러나 간성 혼수의 우려가 있는 환자는 단백질 섭취를 제한(0.5~0.7g/정상체중kg)해야 한다.

2. 열량을 충분히 섭취하며, 이중 탄수화물을 충분히 섭취하도록 한다.

3. 복수와 부종이 있는 경우에는 체내에 수분의 축적을 막기 위해 염분을 제한하며, 수분은 전날의 총 소변량 만큼만 섭취하도록 한다.

4. 식도정맥류가 있을 때에는 출혈을 막기 위하여 딱딱하거나 거친 음식은 피하도록 한다.

5. 충분한 비타민(특히 B 복합체)과 무기질을 섭취하도록 하는데, 의사의 처방에 따라 약제로 보충할 수 있다. [7]

(자료제공 : 대한 영양사회)

한번의
선천성 대사이상 검사로
정신지체를 예방합니다.

-한국건강관리협회-

한국건강관리협회가 선천성 대사이상
검사를 실시하고 있습니다.

검사를 원하시거나

문의 사항이 있으시면

협회 시·도지부로 연락 주십시오.