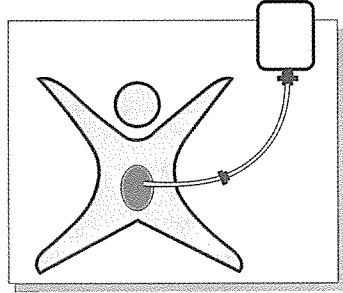


복막투석의 식사요법

자 료 · 대한영양사회



투석 막투석이란 신장이 더 이상 제 구실을 할 수 없게 되었을 때 신장을 대신하여 몸 속에 쌓인 노폐물을 지속적으로 제거하는 치료방법이다. 투석 시 손실되는 단백질을 충분히 보충하고 정상 체중을 유지하기 위해서 식사요법을 잘 지켜야 한다.

1. 식사의 원칙

1) 질이 좋은 단백질을 충분히 섭취한다.

투석액을 통하여 노폐물 뿐만 아니라 몸 속 단백질도 빠져 나가므로 양질의 단백질을 충분히 섭취하여 보충해야 한다. 복막염이 생기면 빠져 나가는 단백질량이 증가하므로 더욱 많은 양의 단백질을 섭취해야 한다.

2) 적절한 열량을 섭취한다.

표준체중을 유지하고 정상적인 활동을 하기에 필요한 열량을 섭취해야 한다. 그러나 투석액에도 당분이 포함되어 있으므로 너무 많은 열량을 섭취하면 체중이 지나치게 증가될 수 있으므로 주의해야 한다.

3) 과다한 염분을 피한다.

염분을 너무 많이 섭취하면 체내에 수분이 축적되거나 혈압이 높아질 수 있다. 그러므로 조리시 염분 사용량을 평소의 1/2 정도로 줄이고, 염분이 많이 함유된 가공 식품이나 인스턴트 식품을 주의해야 한다.

▶ 소금 1g에 해당하는 염분량(1큰술=3작은술)

소금 1/3 작은술 = 고추장·된장 1/2큰술, 간장 1작은술, 마가린·버터 2½큰술, 토마토 케첩 2큰술, 마요네즈 3큰술

4) 인을 제한한다.

투석을 통해서도 인은 효과적으로 제거되지 않는다. 인이 몸 속에 쌓이게 되면 뼈가 약해지고 부스러지기 쉽기 때문에 인의 섭취를 제한해야 하고 인결합제를 매끼 복용해야 한다.

5) 콜레스테롤과 동물성 지방 섭취를 줄인다.

고지혈증은 심혈관질환의 위험 요인이므로 콜레스테롤과 동물성 지방이 많은 식품을 제한해야 한다.

6) 수분은 개인에 따라서 조절한다.

일반적으로 수분은 제한이 필요없으나 부종이 있거나 배액이 잘 되지 않는 경우에는 제한해야 한다.

7) 포타슘은 개인에 따라 조절한다.

매일 지속적으로 투석을 하기 때문에 포타슘 섭취는 비교적 자유롭게 할 수 있다. 그러나 혈중 포타슘치가 너무 높거나 너무 낮은 경우에는 근육이 약해지고 특히 심장근육이 약화되어 생명의 위험을 초래할 수 있으므로 포타슘 섭취를 조절해야 한다.

2. 곡류군은 좋은 열량원

1) 밥 1/3공기 = 감자(중) 1개, 국수(삶은 것) 1/2공기, 고구마(중) 1/2개, 떡국떡(썬 것) 11개, 밤(중) 6개, 식빵 1조각, 인절미 3개, 절편 2개, 크래커 5개

2) 염분이나 인이 과다하게 함유되어 있어 주의해야 할 식품

검정쌀, 녹두, 도토리묵, 메밀국수, 메밀묵, 보리, 차수수, 차조, 청포묵, 콘칩, 팥, 포테이토칩, 현미

3. 어육류군은 양질의 단백질원

- 1) 고기 40g = 굴 1/3컵, 달걀 1개, 북어포(중) 1/4토막, 두부 1/6모, 생선 40g, 연두부 1/2개
- 2) 염분이나 인이 과다하게 함유되어 있어 주의해야 할 식품

김정콩, 달걀 노른자, 노란콩, 돼지간, 소간, 어묵류, 자반고등어, 장어, 장조림, 젓갈류, 치즈, 통조림(고기·생선), 프랑크소시지, 햄

4. 채소군에는 포타슘이 많이 함유되어 있다.

- 1) 신선한 채소류를 섭취한다.
- 2) 염분이나 인이 과다하게 함유되어 있어 주의해야 할 식품

김치, 느타리버섯, 브로콜리, 채소통조림, 양송이버섯, 오이지, 장아찌류, 해파리

5. 지방군은 열량이 많은 편이다.

- ◎ 참기름 1작은술 = 들기름 1작은술, 콩기름 1작은술, 마가린 1.5작은술, 마요네즈 1.5작은술, 버터 1.5작은술

6. 우유군은 단백질·포타슘·인이 함유되어 있다.

- 1) 우유 1컵 = 두유 1컵, 요구르트(호상) 2개, 요구르트(액상) 3개
 - 2) 당분이 과다하게 함유되어 있어 주의해야 할 식품
- 가당연유, 아이스크림, 초콜릿우유

7. 과일군엔 포타슘이 많이 함유되어 있다.

- ◎ 1회 분량 = 굴 1개, 단감(중) 1/2개, 딸기 10개, 배(대) 1/4개, 무가당 과일주스(사과·포도·파인애플) 1/2컵, 자몽 1/2개, 사과(중) 1/2개, 수박 1쪽(200g), 연시(소) 1개, 참외(중) 1/2개, 포도(중) 19알



굴 1개



딸기 10개



포도 19알



수박 1쪽

8. 인이 많은 식품

땅콩, 땅콩버터, 맥주, 잣, 초콜릿, 코코아, 콜라, 피자, 호두 등

9. 콜레스테롤이 많은 식품

간, 달걀 노른자, 보신탕, 새우, 오징어, 장어 등

10. 포화지방이 많은 식품

갈비, 돼지기름, 버터, 베이컨, 쇠기름, 코코넛유, 팜유 등

민트

▶ 포만감으로 음식섭취가 어려울 경우 ?

1. 소량씩 자주 식사한다(5~6회/일)
2. 식사 전에 배액하고 식사 후 투석액을 주입한다.

▶ 염분 섭취를 줄이려면 ?

1. 소금·된장·간장 등의 양을 반으로 줄여 사용한다.
2. 식초·레몬·오렌지즙 등의 신맛을 내는 소스와 겨자·와사비·후추 등 향신료를 이용한다.
3. 젓갈·장아찌·김치·햄·소시지·베이컨·라면 등의 식품을 피한다.
4. 국이나 찌개 대신 송늬이나 보리차를 이용한다.

