

간질환이 합병된 당뇨인의 식사



신희경

한양대학교 구리 병원 영양과장

간장 질환이 있는 당뇨병환자들은 간혹 혼란스러움을 호소한다. “당뇨병환자는 적게 먹고 운동을 열심히 해야 한다고 들었는데, 간이 나쁘면 잘 먹고 쉬라고들 하니 어떻게 하라는 거냐?”며 답답해 하는 경우를 보게 되는데 이것은 당뇨병의 식사요법에 대한 이해의 부족으로 인한 것 같다. 많은 당뇨병환자들이 식사요법 이행에 대하여 거부감을 가지고 있으며, 무조건 적게 먹어야 한다든지 지나치게 식사량이 제한되는 것으로 잘못 인식하고 있다. 그러나 당뇨병 식사는 양적으로나 질적으로 가장 균형잡힌 이상적인 식사 방법이며, 각 개인별로 적당한 섭취 열량이 다르다.

적당한 섭취량은 각 환자의 키와 체중, 당뇨병 및 기타 질병의 종류 및 심한 정도, 활동량 등을 고려하여 결정된다. 그리고 간질환이 있는 경우 식사의 과잉 섭취는 간에 부담을 주어 간기능을 약화시킬 수 있으며 또 부족한 섭취로 인하여 간세포의 재생 및 질병 회복에

기대하는 효과를 얻을 수 없으므로 환자의 질병 형태 및 간기능에 맞는 식사요법이 중요하다. 간장 질환이 합병된 당뇨인의 식사는 일반 당뇨인의 식사 원칙에서 크게 벗어나지 않으며 몇가지 주의사항이 덧붙여진다는 인식이 필요하다. 당뇨병 식사요법에 충실하되 개인별 상태와 간장 질환의 진행에 따라 적절한 관리가 따라야 한다.

만성 간염

목표 : 충분한 열량과 영양소 공급을 통하여 환자의 영양 상태를 개선하고, 손상된 간세포의 재생을 도모하여 간조직의 정상 기능을 유지한다.

충분한 에너지가 필요하기는 하나 에너지가 과다하면 비만과 지방간의 우려가 있으므로 표준체중을 유지한다. 단백질은 1일 1.5g/kg을 양질의 단백질로 공급한다. 의료진의 교육과 지시에 따라 식품교환군을 이용한 당뇨병 식

사 관리시 적절한 양을 충분히 섭취할 수 있다. 그러나 간성혼수가 있을 때는 저단백 식사를 이행하면서 체단백 분해를 막기 위해 에너지를 충분히 섭취한다. 복수가 있을 때는 저염식을 병행한다.

간경변

목표

- ① 적당한 열량, 영양소 및 비타민을 공급한다.
- ② 영양 결핍을 바로 잡는다.
- ③ 간세포 조직 재생을 촉진한다.
- ④ 단백질 이화 작용을 막는다.

충분한 열량 섭취가 권장된다. 체중 kg당 35~40kcal 정도로 공급한다. 당질은 단백질 절약 및 간기능 회복을 위해 일반 당뇨병환자보다는 상당량 권장되지만 한번에 많은 섭취를 하지 않도록 주의하고, 여러번으로 나누어 소량씩 섭취하도록 해야 한다. 단백질은 간성뇌증, 간성혼수가 있는 경우를 제외하고는 체중 kg당 1g 정도로 섭취한다. 지방 섭취는 당뇨병의 권장량과 동일하게 총에너지의 20% 내외를 권장한다. 간경변증이 진행된 경우, 부종과 복수가 일어나는데 이때에는 체내 수분 축적을 줄이기 위해 개인에 따라 총 수분량을 1.0~1.5리터로, 나트륨은 400~2,000mg(소금 1~5g) 정도로 제한한다. 간경변 환자는 아침에 식욕이 좋으며 시간이 지날수록 오심이 증가하는 경향이 있으므로 아침식사를 충분히 할 수 있게 한다. 지방으로 MCT 오일을 사용하면 간의 지방 축적을 감소시킬 수 있다. 식도 정맥류시에는 섬유질이 많고 거칠거나 자극적인 음식을 삼가하고 연하고 소화가 잘되

는 식품을 선택한다.

간성뇌증

목표 : 적절한 영양 상태를 유지하고, 체조직의 이화를 막으며, 부종과 복수를 조절하고, 간성뇌증을 최대한 예방하고 완화시킨다.

체조직의 이화를 막기 위하여 충분한 열량 섭취가 필요하다.(표준체중 1kg당 35kcal) 그러나 대부분의 환자들은 식욕이 없고, 수면 상태에 빠져있고, 식사를 조금 섭취한 후에도 만복감을 느끼므로 충분한 에너지를 섭취하기 어렵다. 소량의 잦은 급식으로 섭취량을 늘리는 것이 필요하다. 일반적으로 단백질을 제한하며 증상에 따라 표준체중 1kg당 0.5~0.75g으로 제한될 수 있다. 그러나 1일 50g 이하의 단백질 제한은 무기질과 비타민이 부족될 수 있으므로 종합 비타민이 처방되기도 한다. 몇몇 연구에서는 간성뇌증 치료시 단백질 허용량을 육류 대신 식물성 단백질과 우유 단백질로 대체시킬 경우 좋은 효과가 있었다고 보고하고 있다. 그러나 식욕 부진과 조기 포만감으로 많은 양의 섭취가 어려운 간성뇌증 환자의 경우 식물성 단백질로 영양 요구량을 충족시키려면 많은 양을 섭취해야 하므로 힘들어질 수 있다. 복수가 있는 경우 나트륨 섭취는 20mEq-(460mg) 이하로 제한한다. 복수나 부종이 없고 체내 나트륨 과량으로 인한 수분 보유가 일어나지 않는다면 나트륨은 1일 90mEq(2070mg) 이하로 섭취하도록 한다. 수분 섭취는 소변량, 체중 변화, 혈중 전해질 농도에 따라 조절한다.

DAK