



이 선 주
이대목동병원 영양사

당뇨병에는 여러 가지 합병증이 오기 마련이지만 그 중 심혈관에 이상이 생겨 발생하는 심장 질환은 최근 증가 추세에 있으며 당뇨병환자의 주요 사망 원인이 되기도 한다. 관상동맥에 이상이 생겨 발생하는 허혈성 심질환, 소위 동맥경화성 심장병의 치료는 식사가 기본이라고 할 수 있다. 이는 식생활의 개선을 통해 질병의 진행을 늦추거나 사전에 예방할 수 있다는 것을 의미한다.

하루 아침에 식습관을 바꾼다는 것은 무척 힘이 드는 일이다. 그러나 가족 구성원 모두의 협조와 본인의 노력으로 식생활을 개선하는 것이 병의 치료와 예방에 무엇보다 도움이 된다.

심장 질환의 식사요법

표준체중을 유지한다

혈당 조절에 있어서 표준체중의 유지가 매우 중요한 것처럼 심장 질환의 합병증의

경우에도 정상 체중을 유지하는 것이 매우 중요하다. 비만인 경우 체중을 감소시킬 수 있도록 섭취하는 식사의 양을 조절해 주어야 한다. 비만이란 자신의 체중이 표준체중의 120% 이상인 경우를 말한다.

$$\begin{aligned} \text{표준체중(kg)} : \text{남} &= \text{키(m)} \times \text{키(m)} \times 22 \\ &\text{여} = \text{키(m)} \times \text{키(m)} \times 21 \end{aligned}$$

개인별 필요 열량은 나이, 성별, 체격, 활동량 등 여러 가지 요인이 함께 고려되어야 하나 간단히 다음과 같이 구할 수 있다.

$$\blacksquare \text{필요 열량(kcal)} = \text{표준체중(kg)} \times \text{활동지수}$$

관상동맥에 이상이 생겨 발생하는 동맥경화성 심장병의 치료는 식생활의 개선을 통해 질병의 진행을 늦추거나 사전에 예방할 수 있다

■ 활동지수

- 가벼운 활동 : 25~30
- 보통 정도의 활동 : 30~35
- 심한 활동 : 35~40

비만인 경우에는 계산된 필요 열량에서 매일 500kcal 가량을 감소시켜 섭취하면 일주일에 0.5kg의 체중 감량 효과를 볼 수 있다.

기본적으로 혈당 조절이 잘 되어야 심장 질환 합병증의 예방과 치료가 가능하므로 각자에게 처방된 1일 필요 열량을 준수하여 식사를 계획하도록 한다.

콜레스테롤과 포화지방의 섭취를 줄인다

콜레스테롤은 우리 몸을 구성하는 물질 중의 하나로서 생명을 유지하는데 있어 중요한 물질이다.

따라서 우리 몸에서는 콜레스테롤을 합성하기도 하며 식품을 통해 흡수된 콜레스테롤을 사용하기도 한다. 우리 몸에는 콜레스테롤의 농도를 일정하게 조절해 주는 기전들이 있으나 나이가 들어 노화가 시작되면서 이러한 기능도 저하되게 된다. 콜레스테롤이 체내에 필요 이상으로 많을 경우 동맥경화증을 유발하는 위험 요인으로 작용하게 되므로 가능한한 식품으로 섭취되는 콜레스테롤의 양을 줄이는 것이 좋다. 또한 혈중 콜레스테롤 수치를 높일 수 있는 포화지방의 섭취도 함께 감소시켜야 한다.

콜레스테롤이 체내에 필요 이상으로 많을 경우 동맥경화증을 유발하는 위험 요인으로 작용하게 되므로 가능한한 식품으로 섭취되는 콜레스테롤의 양을 줄이는 것이 좋다

식사원칙

- 육류(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등)에 붙은 기름은 반드시 조리 전에 제거하고 살코기로 섭취한다.
- 버터, 마가린, 생크림, 마요네즈, 프림 등 포화지방이 많이 들어 있는 식품의 사용을 제한한다.
- 우유는 저지방 우유를 섭취하는 것이 좋다.
- 콜레스테롤은 하루 200mg 이하로 섭취하도록 한다.

어용식품

- 저지방 어육류 : 기름을 제거한 쇠고기, 돼지고기, 껍질을 제거한 닭고기
- 신선한 생선
- 저지방 우유
- 두부, 순두부, 두유
- 옥수수기름, 참기름, 들기름 등 식용유 (3~4 작은술 이하)

제한식품

- 고지방 어육류 : 갈비, 삼겹살, 닭껍질, 소시지, 햄 등 기름이 많은 고기
- 간, 곱창 등의 내장육, 장어, 새우, 오징어, 문어, 전복, 낙지, 계란노른자
- 생크림, 밀크셰이크
- 롤케익, 도너츠, 패스츄리
- 버터, 마가린, 팜유, 프림, 마요네즈

염분 섭취를 제한한다

염분은 우리 몸에서 수분 균형과 혈압 조절 등의 중요한 역할을 하고 있는 무기질 중의 하나이다. 그러나 필요 이상으로 많이 섭취하게 되면 혈중 나트륨의 농도가 올라가게 되고 이를 정상으로 회복시키기 위해 수분이 필요하게 된다. 그 결과 혈액량이 증가하게 되고 심장에 부담을 주게 되며 혈압이 오르거나 부종이 생기게 된다. 따라서 당뇨병이면서 고혈압인 사람이 염분을 많이 섭취할 경우 동맥경화, 협심증, 심근경색 등을 유발하는 위험요인으로 작용하게 된다.

하루 염분 섭취량은 동맥경화성 심장 질환의 경우 8g 이하를 목표로 하고 있다. 한

국인의 염분 섭취량은 평균 15~20g으로 매우 많은 편으로 서양인의 경우 하루 염분 섭취량이 10g 이하인 것에 비하면 우리나라 사람들의 염분 섭취량은 거의 2배에 가깝다고 할 수 있다. 이는 짠을 주식으로 하기 때문에 염분이 다량 함유된 식품을 부식으로 자주 섭취하기 때문인데 짜게 먹는 사람의 경우 실제로 염분을 30g 이상 섭취하기도 한다. 염분 섭취를 줄이기 위하여 요리를 할 때 마다 저울을 사용하기란 사실상 어려우므로 다음과 같은 점에 주의하고 음식을 선택하고 조리하도록 한다.

- 소금, 간장, 된장, 고추장, 다시다 등의 사용량을 줄인다.
- 김치, 장아찌 보다 물김치, 나물, 생채의 형태로 섭취한다.
- 염장된 생선(자반생선)이나 젓갈류의 섭취를 줄인다.
- 훈연제품, 통조림 식품의 섭취를 줄인다.
- 신맛(식초, 레몬즙), 단맛(그린스위트, 화인 스위트), 겨자, 와사비, 후추, 파, 마늘, 고춧가루 등을 이용한다.
- 찌개, 탕, 국 등을 먹을 때는 국물을 남기도록 한다.
- 신선한 재료로 식품 자체의 맛을 살린다.
- 음식은 더울수록 짠 맛이 덜 느껴지므로 조리가 완성된 후 간을 하도록 한다. 