



신장환자를 위한 식이요법

방정임 / 중대질환병원 영양사

당뇨 에 있어서 신장이상은 혈액여과작용을 하는 사구체나 그 주변이 나빠지는 것이 특징이다. 소변 속의 단백질을 측정함으로써 초기 신장이상의 상태와 진행을 알 수 있다.

식이 단백질 제한이 사구체 손상을 막거나 신부전의 진행을 지연시킨다는 이론과 실험을 통하여 저단백식을 시행할 경우 신장이상 손실을 지연시킬 수 있는 결과가 확인되었고 제한을 해야 할 식품은 기능에 따라 차이가 있는데 보통 몸무게(표준체중) 1kg당 0.6g을 권장한다. 예를 들어 체중 60kg인 사람의 하루 단백질 섭취 권장량은 60×0.6은 36g이 된다. 또한 질소 노폐물의 생성을 줄이기 위하여 가능한 단백질의 50~60%는 생물가가 높은 단백질을 섭취하도록 한다.

사람은 하루에 일정한 단백질만을 사용하고 거의 저장하지 못한다 만약 단백질 섭취가 지나치게 많아지면 분해되어 에너지로 이용되는데 이는 지방의 축적을 늘리고 특히 신장에 좋지 않다. 또한 단백질 섭취에서부터 대사중간 과정에서 칼슘의 손실이 있을 수 있어서 많은 양의 단백질 섭취는 결국 칼슘을 부족하게 만든다.

음식의 단백질의 예

- 밥1공기- 단백질 약 6g포함
 - 생선50g(중 1토막), 고기40g(탁구공 크기), 두부80g(1모의 1/6, 두 쪽), 콩20g - 약 8g의 단백질 포함
 - 우유 1컵 - 6g의 단백질 포함
- 고혈압은 신질환에서 동반되거나 혈압이 높아서 신

손상이 올 수 있는데 심혈관 질환의 위험인자일 뿐 아니라 신부전이 동반된 당뇨병인의 경우 혈압조절을 통한 신질환의 진행을 예방하기 위하여 소금제한이 필요하다. 1일 소금의 필요량은 10g정도면 충분한데 보통 15~20g이상을 섭취하고 있다. 혈압을 좌우하는 요인 중에 중요한 것은 식생활이다.

다음은 소금을 줄이는 요령이다.

- 된장국 등 모든 국의 경우 간은 심심하게 하고 건더기를 많이 넣어 간이 돼있는 수분의 섭취를 줄인다.
- 간장을 묽게 해서 사용한다 - 다시마국물을 섞는 등
- 국, 찌개섭취는 줄이고 후라이, 튀김, 볶음, 찜 등으로 섭취한다.
- 향신료를 사용하여 소금을 줄인다 - 후추, 고춧가루, 식초, 향미야채(파, 마늘, 셀러리, 생강 등)
- 데쳐서 먹는 조리 방법이 좋다.
- 면류 등의 국물은 꼭 남긴다.
- 생선묵, 햄, 소시지 등은 섭취를 삼가 한다.
- 설탕, 소금, 간장의 사용보다는 재료의 본래 맛을 살려 심심하게 조리한다.

이렇게 식생활요령을 통해 염분의 섭취를 줄여야 하며 다시 한 번 생각해야 할 사항은 다음과 같다.

- 염분을 많이 섭취하면 혈압이 높아진다.
- 혈압이 높아지면 신장에 악영향을 미친다.
- 과식하면 당조절이 나빠지고 비만이 되며 혈압상승과 동맥경화를 촉진한다.
- 채소를 충분히 섭취한다-녹즙제의