



병의 증상에 따른 식사요법

급성간염

급성간염의 초기에는 식욕이 없어 거의 음식을 먹지 못하는 사람이 많다. 그런 때는 씹지 않고 넘길 수 있는 유동식, 즉 우유, 미음 같은 것부터 시작하여 소화가 되기 쉬운 죽, 그러다가 차츰 식욕이 회복되면 고단백·고칼로리의 정상적인 식사를 한다.

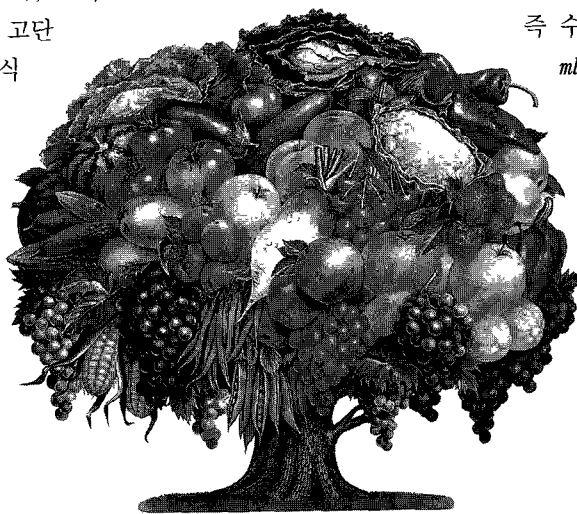
일반적인 간염식은 단백질 100g, 지방 50g, 탄수화물 400g, 열량은 2,500kcal를 목표로 한다. 그러나 황달이 심할 경우에는 지방을 제한하고, 간성혼수가 있을 때에는 단백질을 제한해야 한다.

질을 1일 30g 이하로 줄인다. 그러다가 증세가 좋아지면 2~3일 간격으로 5~10g씩 단백질의 섭취량을 조금씩 늘린다. 이 경우, 단백질은 콩제품 등의 식물성 식품에서만 섭취하도록 한다.

복수와 부종이 일어날 경우에는 수분과 염분의 섭취를 제한할 필요가 있다.

즉 수분은 1일 1,000~1,500ml로 하고, 염분은 0.5g으로 한다. 그리고 식도정맥류가 있을 경우에는 출혈의 염려가 있으므로 딱딱하거나 거친 음식은 먹지 않도록 한다.

술은 절대적으로 삼가야 한다.



간경변증

간경변증의 식사원칙은 충분한 단백질의 섭취, 고열량·고비타민식이 권장되지만, 비만인 경우에는 1일 필요열량을 줄일 수도 있다. 단백질 100~120g, 탄수화물 350~400g, 지방 50g 정도를 표준으로 하면 되는데, 간성혼수가 있을 경우에는 단백

급성 당뇨병

급성 당뇨병 환자를 위한 식사요법은 회복상태에 따라서 다르나 일반적으로 1주일을 다음과 같은 순서로 진행한다.

첫 날 하루 동안은 단식을 하며, 목이 마르면 보리차나 작은 얼음덩이를 조금씩 입에 넣는다.

간장병 환자는 가능한 한 신선한 자연식품 섭취
급성 간염에는 향신료 피하고
술은 병의 경과를 악화시켜 회복을 더디게 한다.

둘째 날은 과일즙, 미음, 당근즙 등의 유동식을 먹는다
셋째 날은 전날의 유동식에 채소를 삶아서 으갠 것을 섞어서 먹는다
넷째 날은 미음에 밥이 약간 들어가는 진한 미음과 탈지우유, 채소를 삶아서 으갠 것, 바나나 으갠 것 등을 먹는다
다섯째 날은 미음, 5부죽, 두부, 우유, 흰살 생선 등을 먹는다
여섯째 날은 5부죽, 진 밥, 시금치, 감자조림, 흰살 생선, 두부 조림, 우유, 부드러운 과일 등을 먹는다
일곱째 날은 진 밥, 생선국 또는 찜, 우유, 잘익은 과일, 영계 백숙 등을 먹는다

이와 같이 1주일 쯤 지난 다음에는 회복식으로, 또 경과에 따라 일반식으로 진행한다

자극증상이 없어지면 약간의 버터나 식물성 지방을 섭취해도 괜찮다

그러나 지방이 많은 식품은 담즙의 분비를 촉진하여 담낭에 자극을 주고 통증을 유발하므로 상태가 좋아질 때까지 제한해야 한다.

또한 술, 커피, 향신료 등도 담즙 분비를 촉진할 우려가 있으므로 피해야 하며, 감정적 흥분도 담즙의 분비에 영향을 주므로 식사시에는 편안하고 안정된 분위기를 갖도록 해야 한다.

만성 담낭염

환자가 비만할 때에는 먼저 살을 빼야 한다.

종전에는 무조건 지방을 금했으나 최근에는 담낭 조영법을 시행하여 담낭의 수축력이 약한 때에는 어느 정도 지방을 섭취하도록 하고 있다 그 편이 감염된 담즙, 염증산물, 기생충알 등을 배설시키는데 쉽기 때문이다

그런 경우 지방의 종류와 조리법이 중요한데, 생 버터는 괜찮지만 조리하기 위해 가열한 것은 좋지 않다 소량의 버터를 빨아먹거나 빵 조각에 발라먹든가 오트밀 속에 우유와 섞는 것이 좋다

마요네즈 소스와 같은 것은 담낭에 강한 수축을 일으키고 통증을 유발하기 때문에 피하는 것이 좋다. 육류의 지방은 대부분 담낭염에 좋지 않으나 쇠고기는 지방 덩어리를 먹지 않는 한 괜찮다.

닭고기와 지방이 적은 생선은 좋다 그러나 튀기거나 기름에 볶은 것은 피해야 한다. 우유의 크림은 괜찮지만 달걀의 노른자위를 많이 넣은 과자류와 아이스크림은 먹지 않는 것이 좋다.

담석증

담석증을 예방하기 위해서는 콜레스테롤이 많은 동물성 지방과 지나치게 섭취할 때 혈중 콜레스테롤

을 증가시키는 간접적인 요인이 되는 당질식품을 많이 먹지 않도록 해야 한다

콜레스테롤이 많은 식품으로는 달걀의 노른자위, 육류의 기름, 햄·베이컨·갈비·간 새우·버터 등을 들 수 있다.

식사는 규칙적으로 하며, 폭음 폭식을 피한다. 영양적으로 균형잡힌 식사를 하며, 과식으로 비만이 되지 않도록 한다. 또한 매일 적당한 운동을 하며 변비를 예방하도록 한다.

다음은 담석증 환자가 먹어도 괜찮은 식품과 피해야 할 식품이다.

■ 허용식품

곡류 : 쌀, 국수, 빵

육류·생선류 : 흰살 생선, 살코기, 닭가슴살, 달걀의 흰자위

유제품 : 탈지분유, 요구르트

채소·과일류 : 녹색채 채소, 가스를 발생시키는

채소 및 과일을 제외한 전부

유지류 : 버터, 질이 좋은 식물성 기름

당분류 : 설탕, 젤리, 꿀

디저트 : 사베트, 탄산음료, 젤라틴

■ 제한식품

육류·생선류 : 햄, 소시지, 베이컨, 지방이 많은 육류 및 생선, 닭고기의 껍질, 달걀의 노른자위

유제품 : 전지우유

채소·과일류 : 말린 콩·호박추·고추·무 등의 가스를 발생시키는 채소와 사과·참외·멜론 등의 가스를 발생시키는 과일

유지류 : 땅콩버터, 크림, 견과류(잣, 호도 등), 기름에 튀긴 음식

당분류 : 초콜릿, 버터볼, 지방을 넣은 사탕

디저트 : 아이스크림, 파이

자료제공 홍신문화사 <간장병 알아야 이긴다>(이옥용 저)



미니상식

세끼 식사기 간을 강하게 한다

아침은 거르고 점심은 죽이나 라면으로 적당히 때우는 사람들이 많다. 저녁은 영양이 풍부하고 칼로리 식사를 하면 고것으로 영양의 균형이 이루어져서 생각하는데 고것은 착각이다.

식사를 해야지 안했다가 하면 음식물을 소화하는 여러 소화액의 분비에 자극이 생겨 전해 나오지 않거나 혹은 일시에 대략으로 분비되기도 한다. 이렇게 되면 간에 많은 부담이 가고 전반적인 몸의 상태를 크게 저하시키는 원인이 된다.

세 끼 식사를 반드시 함으로써간에 영양이 축적되어 정상적인 활동이 가능해지는 것이다. 대사와 해독이라고 하는 기능은 간에 영양이 충분한, 매우 좋은 상태일 때가 아니라 원형이지 못하다. 공복시의 간은 기름이 맺어진 기계와 같아서 그 기능이 전면업이 저하되는 것이다.

예를 들어 하루에 필요한 단백질의 최저량은 90g이라고 알려져 있는데, 이것을 한 끼의 식사로 해결하려고 한다면 몸에 필요한 단백질은 좀처럼 쌓이지 않는다. 식사 때마다 단백질을 공급해주지 않으면 필요할 때 도움이 되지 않는다.