비만 환자의 저열량 식사요법

비만 치료시 체중감량을 위해서 식사요법은 필수적인 항목이다. 6가지 식품군을 골고루 섭취하는 것이 칼로리를 제한하면서도 영양의 균형을 맞추어 주는 중요한 요소가 된다. 여러 가지 식사요법이 있지만 가장 바람직하면서도 장기적으로 실천 가능한 것은 저열량 식사요법이다.

저열량 식사용법

저열량 식사요법은 남자의 경우 하루 1,200~1,500㎉, 여자의 경우 하루 1,000~1,200㎉를 섭취하는 것이다.

1) 저열량균형식

열량을 제한하되 영양소의 섭취는 균형식이 되어야 하므로 고지방 식품을 제외하고는 모든 음식들을 골고루 섭취해야 한다. 모든 식품군을 골고루 섭취하되 평소에 먹던 양의 약 1/4 정도를 줄여서 먹는다. 칼로리의 섭취는 줄이되 비타민과 칼슘 및 철분과 같은 무기질의 섭취가 부족하지 않도록 한다.

2) 제한식품과 허용식품

비만을 치료하기 위한 식사요법은 고칼로리, 고지방 식품을 제한하고, 고단백, 고섬유질 식사로 대치하는 것이다. 고칼로리, 고지방 식품은 기름부위가 많은 육류, 튀기거나 볶거나 지진 음식, 패스트푸드, 인스턴트식품, 가공식품, 스낵류 등에 많으므로 이들의 섭취는 줄이는 대신, 단백질 및 섬유질이 많이 함유되어 있는 식품인 생선류, 잡곡류, 채소등의 섭취는 늘이되 조리 방법에 있어서 튀기거나 볶는 것은 피하도록 한다. 과일의 경우 지나치게 많이 먹게 되면 칼로리의 섭취가 많아지기 때문에 적당히 섭취해야 하며 부족하게 섭취해도 안된다.

섭취량이 처방량에 비해 많은 경우

과다한 영양섭취가 비만의 주원인으로 식사요법이 중요한 치료수단이 된다. 성인 남자의 경우 기름진 식사, 삼겹살, 갈비 등 외식에서 과식습관과 함께 알코올의 섭취량이 많아 이를 제한해야 한다. 여자에서도 폭식장애가 있는 경우 고칼로리, 고지방 음식의 섭취가 많아 이를 제한하도록 한다. 소아 및 청소년기의 경우는 거의 필요량 보다 훨씬 많은 양을 섭취하기 때문에 비만해진 경우가 대부분이다. 이 경우 1회의 섭취량이 다른 사람보다 많거나, 햄버거, 피자, 치킨과 같은 패스트푸드, 라면과 같은 인스턴트식품, 과자와 같은 간식이 문제가 되는 경우가 많아 이를 줄여서 섭취해야 한다. 기본적으로 섭취량이 많았던 경우에 순응도가 좋다면 체중감량의 효과가 좋고 체중감량의 속도가 빠르다.

섭취량이 처방량과 유사한 경우

현재 섭취하고 있는 정도가 처방받은 저열량 식사 및 바람직한 식사패턴과 유사한 경우는 무조건 줄여서 섭취하는 것이 무의미하다. 원래 섭취량이 과다하지도 않았는데 비만해졌다면 비만해진 다른 요인을 찾아서 원인적인 치료를 해야한다.

섭취량이 처방량에 비해 적은 경우

비만환자라고 모두가 섭취량이 많은 것은 아니다. 대부분의 비만환자들은 필요량보다 섭취량이 많아 비만해 지지만, 의외로 많이 먹지도 않고 오히려 적게 먹는데도 비만한 경우도 적지 않다. 중년이후의 여성의 경우나 노인 비

만 환자의 경우는 특별히 전체 섭취량이나 지방 섭취량이 많지 않아도 비만해 지며 특히 복부 비만이 심한 것을 보게 되는데 이러한 경우에 더 적게 섭취하기 보다는 폐경이나 노령과 관련된 비만인지를 파악하여 체중조절의 목표를 잘 설정해야 한다.

체중의 감량보다는 유지 및 급속한 증가의 방지 등으로 목표를 잡는다. 오히려 처방량에 못 미치게 섭취하는 경우는 전체적인 건강을 고려해 균형잡힌 식사와 함께 다른 방법과의 병행 치료를 꾀한다.

동반되는 건강문제에 대한 섭취요령

1. 심혈관질환

고혈압이 동반된 경우 염분 함량이 적은 식사를 하고, 고콜레스테롤혈증이 동반된 경우 저지방뿐 아니라 콜레스테롤 함량이 적은 식사를 하며, 당뇨병이 있는 경우는 끼니를 거르지 않는다.

2. 철 결핍성 빈혈

청소년이나 가임기 여성의 경우 비만하지만 빈혈이 동반되어 있는 경우가 있어 이런 경우에는 철분제제를 복용하면서 칼로리는 적지만 균형식을 섭취한다. 철분, 단백질, 비타민C의 섭취를 충분히 해야 하므로, 육류 살코기, 조개류, 해조류, 과일 등의 섭취가 부족하지 않도록 한다.

3. 변비

비만한 사람들 중에는 스스로 체중조절을 하면서 변비를 호소하는 경우가 많은데, 이는 다이어트를 위해 섭취량을 무조건 줄이기 때문이다. 이러한 경우 섬유질이 많은 해조류, 야채, 잡곡류 등이 권장되는데 체중감량뿐만 아니라 변비도 호전시키기 때문이다. 아침에 찬물이나 찬 우유를 마시면 장운동이 촉진되어 변을 수월하게 볼 수 있다.

4. 골다공증

폐경기 이후 비만한 여성이 체중을 감량하기 위해 극도로 열량을 줄이는 것은 바람직하지 않다. 저지방 식사를 해야 하지만 칼슘의 섭취는 충분히 이루어져야 하므로 유제품의 섭취가 부족하지 않도록 해야한다. 유제품 중 칼로리와 지방 함량이 적은 제품으로 선택하는데, 예를 들면 저지방 우유, 저지방 요쿠르트로 대치해서 먹는다. 뼈채 먹는 생선이나 해조류는 칼로리가 적으면서 칼슘의 함량이 많아 권장되는 식품이다.

초저열량 식사요법

초저열량 식사요법은 체중감량의 속도가 빠르다는 이유 외에도 단기적, 장기적으로 볼 때 그에 따르는 부작용이 많고 그 효과가 불분명하여 최근에 그 사용이 줄어들고 있는 추세이다.

초저열량 식사요법은 의료인이 의학적인 평가와 함께 철저한 감시하에 시행을 해야 하는 것이 원칙임에도 불구하고 우리나라에서는 이미 병원에 내원하기 전에 환자 스스로 경험을 해보고 오는 경우가 있으며 남용의 소지가 많다. 극도의 식사제한으로 영양적으로는 비타민, 무기질과 같은 필수영양소의 결핍을 초래할 수 있고, 의학적으로는 고요산혈증, 담석, 전해질 장애, 부정맥, 심근 위축과 같은 합병증이 생길 수 있으며, 심리적으로는 불안증, 우울증, 압박감이 동반될 수 있다. 체중이 감량되었다 해도 이후 감량된 체중이 유지되기보다는 폭식경향이 생기면서 요요 현상이 반복되기 쉽다.