동맥경화증 환자의 식사요법

전수진 / 여의도성모병원 영양사

동맥경화증 환자가 깨끗하고 건강한 혈관을 만들기 위해서는 식사요법이 중요하다.
우리가 흔히 알고 있는 콜레스테롤을 제한하는 방법외에도 여러가지 식사원칙을 소개한다.

동맥경화증은 식습관과 밀접한 관련이 있으며, 식사요법과 생활습관을 조절하였을 때의 효과는 많은 연구에서 보고되고 있다. 그러므로 동맥경화증 치료 및 예방에는 식사관리가 매우 중요하다.

일반적인 식사원칙은 다음과 같다.

첫째, 정상 체중을 유지하기 위해 적당한 열량을 섭취한다.

둘째, 고혈압이 있을 경우 염분 섭취를 줄인다.

셋째, 고콜레스테롤혈증이 있을 경우 콜레스테롤을 제한한다.

넷째, 고중성 지방혈증이 있을 경우 열량, 단순당, 알코올을 제한한다.

다섯째, 당뇨나 고요산혈증이 있을 경우 열량을 제한하며 알코올에 유의한다.

하루 열량 섭취는 적당히!

필요량 이상으로 열량을 과다하게 섭취할 경우 동맥경화증 악화에 영향을 주는 중성지방을 상승시킬 수 있다. 또한 과체중이거나 비만인 경우 체중을 감소시키면 혈중 지질 감소에 도움이 되므로 정상 체중을 유지하기 위해 적정한 열량 섭취가 필요하다.

※표준체중의 계산법

남자 : 키(m) × 키(m) × 22

여자 : 키(m) × 키(m) × 21

※표준체중에서

±10% : 정상 체중

10~20% : 과체중

20%이상 : 비만

포화지방과 콜레스테롤이 많은 식품은 No!

고콜레스테롤혈증이 있으면 포화지방산과 콜레스테롤 섭취를 제한한다. 혈중 콜레스테롤이 지나치게 증가하면 동맥벽에 죽상경화성 플라그를 형성하여 혈액의 흐름을 방해할 수 있다. 체

표) 고콜레스테롤혈증의 식품 선택

	허용 식품	제한 식품
곡류	밥, 감자, 떡, 식빵	라면, 파이, 케이크, 도우넛, 쿠키
어육류	소 · 돼지의 살코기, 생선, 닭(껍질제거), 계란 흰자	갈비, 고기의 기름부분, 내장육, 소시지, 베이컨, 계란 노른자, 생선알
채소, 과일류	신선한 채소, 과일류	기름을 사용하여 조리한 채소, 과일류
유지류	옥수수유, 대두유, 참기름, 올리브유	버터, 라아드, 코코넛유, 야자유
유제품	저지방우유 , 두유	보통우유, 치즈, 아이스크림

내 콜레스테롤의 대부분은 합성되며 나머지는 식사를 통해 섭취된다.

그러므로 콜레스테롤이 많이 함유된 식품은 가능한 적게 섭취한다. 콜레스테롤이 많은 식품에는 계란 노른자, 소간, 돼지간, 콩팥, 장어, 뱀장어, 문어, 오징어, 전복, 명란젓, 굴, 새우, 가재 등이 있다.

1일 콜레스테롤 섭취는 300mg 이하로 제한하는 것이 좋다.

또한 포화지방은 동맥경화증을 악화시킬 수 있으므로, 조리 시 버터나 라아드 같이 포화지방산이 많은 것은 피하고 불포화지방산이 많은 식물성 기름을 사용한다. 그러나 식물성 기름 중 코코넛유나 야자유(팜유) 등은 포화지방이 많으므로 주의해야 한다. 코코넛유나 야자유 등은 제과 및 가공식품, 라면, 팝콘, 프림 등에 많이 들어 있다.

양질의 단백질은 필수!

건강한 혈관을 위해서는 단백질은 필수적이다. 만약 단백질 식품을 기피하여 단백질이 부족해지면 혈관은 더욱 약해진다.

그러나, 동물성 단백질을 많이 먹으면 자연히 포화지방산의 섭취도 증가되므로, 육류 선택 시는 지방이 적은 부위를 선택하며, 조리에 있어서도 지방분을 제거하는 조리법을 이용한다.

콩을 이용한 음식도 좋은 단백질 급원이 되며, 기름기가 적은 생선종류를 많이 이용한다.

섬유소는 Yes!

펙틴 같은 수용성 섬유소의 섭취를 늘리면 담즙산의 배설을 촉진해 혈중 콜레스테롤치를 낮추는 효과가 있다. 도정이 덜 된 잡곡류, 채소류, 해조류, 콩, 과일 등의 섭취를 늘리도록 한다.

음식은 싱겁게!

염분의 과잉 섭취는 혈압을 상승시킬 수 있고 고혈압은 심장질환의 위험 인자이므로 가능한 모든 음식을 되도록 싱겁게 조리하고, 소금이 많이 들어 있는 젓갈, 장아찌, 인스턴트 식품, 화학조미료, 베이킹파우더 등은 사용을 제한한다.

충분한 비타민과 무기질을!

비타민B6, 니아신, 비타민C, 비타민E 등의 비타민이 부족하지 않도록 식품선택을 해야 한다. 특히 비타민C의 화합물은 혈관벽을 강화시키며 콜레스테롤이 쉽게 배설되도록 한다.

따라서, 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취한다. 그러나 과일류는 당분이 많으므로 적당량을 먹도록 한다.

한편, 비타민E는 플라그 형성을 감소시키는데 각종 식물성 기름에 많다. 엽산은 플라그 형성을 증가시키는 아미노산인, 호모시스테인의 혈중치를 감소시키므로 급원 식품인 녹색 채소 섭취가 권장된다.

그 외 지나친 카페인의 섭취는 심장질환의 발생률을 높일 수 있으므로 커피나 카페인 음료(홍차, 콜라, 코코아 등)는 하루에 5잔 이상 마시지 않는다.

적절한 알코올 섭취는 혈중 HDL-콜레스테롤(동맥경화를 개선시킨다)치를 증가시키고, 플라그 형성을 막는 것으로 알려져 있다. 그러나, 알코올은 혈중 중성지방을 높이고, 혈압을 높일 수 있으므로 권장되지는 않는다.