

합병증에 따른 식단 짜기

고혈압, 고지혈증, 심혈관질환이 동반된 당뇨병환자 식단 작성



한혜정 | 여의도성모병원 영양사

1) 식사원칙

- 1) 정상 체중을 유지합니다.
- 2) 포화지방산, 콜레스테롤의 섭취량을 줄입니다.
- 3) 섬유소의 섭취를 늘리고 수분을 충분히 섭취하여 변비를 예방합니다.
- 4) 카페인인 심박동수를 증가시키고 부정맥을 일으킬 수 있으므로 제한합니다(예: 커피, 홍차 등).
- 5) 염분량의 섭취를 줄입니다. 특히 부종이 있을 경우 5g 이하로 줄이고, 1일 3ℓ 이상의 수분 섭취는 피합니다.
- 6) 칼슘과 칼륨 함량이 높은 식품을 허용범위 안에서 섭취합니다. (예: 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선, 채소 및 과일류).
- 7) 심근경색증시에는 부드럽고 자극이 없는 음식으로 조정합니다.
- 8) 술의 섭취를 금합니다.

2) 하루 식단의 예 (1800kcal, 단백질 80g, 염분 5g, 콜레스테롤 180mg)

아침	간식	점심	간식	저녁	간식
잡곡밥(소) 1공기 배추된장국 사태찜80g 시금치나물 김구이 저염물김치	저지방우유 200ml(1컵)	잡곡밥(소) 1공기 콩나물국 두부구이 80g 도라지생채 야채전 저염물김치	사과1개 (100g)	잡곡밥(소) 1공기 미역국 조기구이100g 애호박나물 부추오이생채 저염물김치	꿀 100g

신장합병증이 동반된
당뇨병환자의 식단 작성

▶ 당뇨병성 신증

1) 식사원칙

- 1) 혈당을 정상범위로 조절합니다.
신증은 당뇨병의 미세 혈관 합병증이므로 혈당을 정상범위로 조절하는 것이 신증의 진행을 억제하는데 무엇보다도 중요합니다.
- 2) 적절한 열량을 섭취합니다.
목표체중을 유지하기 위해 단백질 제한으로 인한 부족한 열량은 탄수화물과 지방으로 보충하도록 합니다.
단, 혈당이 정상범위 내로 조절되도록 증가된 탄수화물을 3끼니에 적절히 배분하고 혈당을

관찰합니다.

동물성 지방의 섭취는 제한하고 식물성 지방의 섭취를 증가시키되 혈중 지질 농도를 정상으로 유지하도록 합니다.

3) 과다한 염분섭취를 제한합니다.

4) 단백질 섭취를 제한합니다.

당뇨병성 신증이 있는 경우 미세알부민뇨와 단백뇨의 증가를 방지하기 위해 단백질 섭취를 1일 0.8~1g/kg로 제한하는 것이 바람직하며, 가능한 필수 아미노산이 다량 함유된 양질의 단백질을 섭취하도록 합니다.

2) 하루 식단의 예 (1800kcal/50g 단백질)

아침	간식	점심	간식	저녁	간식
보리밥(소) 1공기 열무된장국 사태찜40g 호박나물 김구이	우유 200ml(1컵)	보리밥(소) 1공기 콩나물국 닭불고기40g 도라지나물 야채전+물김치	사과 $\frac{1}{3}$ 개 (100g)	보리밥(소) 1공기 무국 콩치구이40g 양송이볶음 곤약조림+물김치	토스트1쪽 +꿀 100g

▶ 당뇨 신부전

1) 식사원칙

- 1) 단백질량을 제한합니다.
- 2) 부족한 열량을 보충하기 위해 허용 범위에서 단순당을 사용합니다. 단순당 사용시 세끼에 적절히 배분하고 면밀히 혈당을 관찰하여 정상범위로 혈당을 유지합니다.
- 3) 나트륨을 철저히 제한합니다(1일 2000mg).
- 4) 칼륨의 함량이 높은 식품 등은 주의하여 선택하도록 합니다.
 - 밥은 잡곡밥 대신 쌀밥으로 선택합니다.
 - 채소류는 생채소보다 데친 채소를 선택합니다.

5) 단백질 섭취시 생물가가 높은 단백질이 포함된 식품을 선택하도록 합니다.

(예 - 고기, 생선, 계란 등)

6) 인의 함량이 높은 유제품, 견과류, 잡곡류 등의 사용에 주의하도록 합니다.

7) 동물성 지방을 피하고 식물성 기름(참기름, 들기름, 식용유 등)을 이용하도록 합니다.

8) 우유는 흰우유를 선택하되 1일 200cc 미만으로 합니다.

9) 염분 제한 식품 선택요령에 대해 설명합니다 (예 - 김치, 젓갈, 장아찌 등).

10) 식욕부진으로 섭취가 어려울 때 섭취요령에 대한 교육이 필요합니다.

2) 하루 식단의 예 (1800kcal/40g 단백질)

아침	간식	점심	간식	저녁	간식
쌀밥 1공기 된장국 국물 더덕구이 애호박전 저염물김치	우유100cc +과일캔 (시럽제외)	쌀밥 1공기 콩나물국 국물 조기구이40g 오이나물 저염물김치	토스트 (식빵1쪽 +무염버터)	쌀밥 1공기 미역국 국물 탕수육 40g 양배추볶음 저염물김치	사과½개 (100g)

▶ 기타 합병증에 따른 식사조정

기타 합병증	식단 작성시 강조할 사항
눈의 합병증(망막증) 신경병증(다발성)	1. 혈당을 정상범위로 유지한다. 2. 염분량을 줄인다. 3. 정상체중을 유지한다.
소화기계합병증-변비	1. 섬유소의 섭취량을 늘린다. 2. 수분섭취량을 늘린다.
간장질환 합병증	1. 간성 뇌증시 단계별로 단백질 제한 위한 식사 계획을 한다. 2. 식도 정맥류시 부드러운 질감의 식품으로 섭취한다. 3. 복수나 부종시 염분량과 수분을 제한한다.
피부합병증-족부병변	1. 혈당조절을 철저히 합니다. 2. 포화지방, 콜레스테롤, 염분 섭취를 줄여 혈관계 합병증을 예방합니다.

▶ 식단 작성시 요령

1) 싱겁게 맛있게 먹으려면?

- 1) 조리시 소금, 간장, 된장, 고추장 등을 적게 사용하며, 신맛과 단맛을 이용합니다.
- 2) 식탁에서 소금을 더 넣지 마십시오.
- 3) 절인 식품(김치, 장아찌, 젓갈류 등)의 섭취량과 횟수를 줄이십시오.
- 4) 허용된 염분량은 식사하기 직전에 첨가합니다.
- 5) 국이나 찌개, 김치국물 대신 송농이나 보리차를 이용합니다.

소금 1g에 해당하는 염분량		
식품명	중량(g)	목적량
소금	1	1/3작은술
진간장	5	1작은술
된장	10	1/2큰술
고추장	10	1/2큰술
마요네즈	40	3큰술
토마토케찹	30	2큰술
김치	30	작은 것 3쪽(3X4cm)

2) 콜레스테롤 섭취를 줄이려면?

혈액 내에 콜레스테롤이 높으면 동맥경화, 고혈압, 심장병의 발병률이 증가되므로 1일 콜레스테롤 섭취는 300mg 이하로 제한하는 것이 좋으며, 고혈압, 고지혈증, 심혈관질환이 동반시에는 200mg 이하로 줄여서 섭취합니다.

구 분	식 품	식품량
콜레스테롤이 많은 식품 (70mg 이상)	소간, 돼지간, 메추리알(5개), 명란젓,	40g
	계란 노른자, 물오징어, 새우(중하 3마리),	50g
	장어, 뱀장어(소 1토막), 미꾸라지, 소라, 문어, 전복	70g
콜레스테롤이 적은 식품 (50mg 이상)	치즈(1.5장)	30g
	소고기, 돼지고기, 닭고기(살코기)	40g
	참치, 꽁치, 참돔, 가자미, 갈치(소 1토막)	50g
	굴, 꽃게	70g
	우유(1컵)	200g
콜레스테롤이 없는 식품 (0)	계란 흰자, 채소, 과일 식물성 기름, 두부, 콩, 두유 등	

3) 포화지방산 섭취를 줄이려면?

포화지방은 총 칼로리 필요량의 10% 미만으로 줄이는 것이 좋습니다.

동물성 기름(육류의 기름기, 버터, 코코넛기름 등)에 주로 많은 포화지방은 동맥경화증을 일으키고 혈중 콜레스테롤 수치를 증가시키므로 가급적 피하도록 하며 식물성 기름(참기름, 들기름, 콩기름 등)을 주로 사용합니다.

4) 섬유소가 많은 식사를 하려면?

- 1) 잡곡밥을 주로 먹습니다.
- 2) 매끼 2가지 이상의 채소 반찬을 섭취합니다.
- 3) 과일과 채소는 되도록 생것을 섭취합니다.
- 4) 식단 작성시 권장식품을 고려하여 허용범위 안에서 작성합니다. >

구 분	권장식품
곡 류	현미, 보리 등의 잡곡류, 콘후레이크, 토란, 고구마, 감자, 통밀
콩 류	팥, 대두, 강낭콩, 완두콩, 녹두, 된장
채소류	생채소(배추, 양배추, 파, 오이, 미나리, 상추, 부추, 풋고추, 도라지 등), 버섯류(느타리, 양송이, 표고), 해조류(김, 미역, 다시마)
과일류	생과일(사과, 배, 수박, 참외, 자두, 살구, 딸기, 키위, 무화과 등)
기 타	곤약, 우무묵