



1800kcal 아침

안녕하세요. 본격적인 휴가철이 시작되었습니다.

휴가 계획은 세우고 계시는지요?

휴가중에도 알맞은 양을 골고루 제때에 드시는것 잊지마세요.

「정연희 / 한일병원 영양사」



식단	재료명	분량(g)	식품군구성
조밥	쌀	57	곡류군 2단위
	조	3	
콩나물국	콩나물	50	채소군 0.7단위
조기구이	조기	50	저지방어육류 1단위
	식용유	2.5	지방군 0.5단위
오이도라지생채	오이	30	채소군 0.4단위
	도라지	20	채소군 0.4단위
	참기름	2.5	지방군 0.5단위
물김치	무	20	채소군 0.35단위
	배추	5	
간식	우유	200	우유군 1단위

※ 1600kcal는 우유군, 과일군 각 1단위씩 줄여주시면 됩니다.

※ 2000kcal는 1800kcal와 곡류군 2단위 차이입니다. 밥을 2/3공기 추가해 주시면됩니다. (아침 밥 2/3→1공기, 점심 or 저녁에 밥 1/3공기 추가 또는 떡, 빵, 감자, 고구마 등의 곡류군 1단위 간식 섭취)

<콩팥을 망치는 5가지 습관>

- (1) 단백질 과다 섭취 : 단백질 분해 산물은 질소 화합물과 유기산 등으로, 주로 콩팥으로 배설되기 때문에 콩팥에 과도한 부담을 주게 된다. 때문에 평상시 단백질 과다섭취를 조심해야 한다. 그렇다고 해서 임의로 저단백 식이를 했을 경우에도 오히려 영양불균형으로 해로울 수 있는 만큼 신장 질환이 있을 때는 반드시 신장내과 전문의나 영양사와 상의해야 한다.



1800kcal 점심



식단	재료명	분량(g)	식품군구성
보리밥	쌀	74	곡류군 2.8단위
	보리	10	
시금치된장국	시금치	55	채소군 0.8단위
동태전	동태	45	저지방어육류 1단위
	밀가루	6	곡류군 0.2단위
	계란	15	중지방어육류 0.3단위
	식용유	5	지방군 1단위
채끝피망볶음	채끝	40	어육류군 1단위
	피망, 당근	20	채소군 0.3단위
	참기름	2.5	지방군 0.5단위
호박나물	호박	70	채소군 1단위
배추김치	참기름	3	지방군 0.6단위
	김치	60	채소군 0.85단위
간식	우유	200	우유군 1단위
	방울토마토	250g(약28개)	과일군 1단위

<콩팥을 망치는 5가지 습관>

- (2) 염분 과다 섭취 : 지나친 염분 섭취는 물을 많이 마시게 만들고, 소변으로 배설되는데도 많은 시간이 걸린다. 때문에 일정 기간 체액을 증가시켜 혈압을 높이는 원인이 된다. 따라서 저염식을 통해 콩팥에 전해지는 부담을 줄여야 한다. 이와 함께 신장질환의 주요 원인인 혈압도 조절해야 한다.
- (3) 흡연과 과도한 음주 : 담배를 피울 때 수축된 혈관은 혈압 상승과 혈류 감소를 일으켜 콩팥 건강에 좋지 않다. 음주도 혈압 상승이나 전신적인 반응으로 콩팥에 나쁜 영향을 미칠 수 있는 만큼 삼가야 한다.



1800kcal 저녁



식단	재료명	분량(g)	식품군구성
콩밥	쌀	90	곡류군 3단위
	검정콩	10	중지방어유류 0.5단위
소고기무국	소고기	8	중지방어유류 0.2단위
	무	40	채소군 0.6단위
제육볶음	돼지고기	40	중지방어유류 1단위
	당근, 양파, 깻잎 등 야채	30	채소군 0.4단위
	식용유	3	지방군 0.6단위
돌미나리무침	돌미나리	55	채소군 0.8단위
	참기름	2	지방군 0.4단위
김치	김치	50	채소군 0.7단위
간식	사과	100g	과일군 1단위

<콩팥을 망치는 5가지 습관>

- (4) 불필요한 약물 복용 : 콩팥은 약물이 대사되거나 대사산물을 배설하는 기관이다. 따라서 의사가 처방해 준 약 이외에 불필요한 약물이나 건강보조 식품을 복용하면 콩팥 기능에 치명적인 손상을 줄 수도 있는 만큼 각별히 주의해야 한다.
- (5) 비만 : 비만은 영양 과잉상태와 체표면적 증가로 사구체여과율을 비정상적으로 증가시켜 콩팥에 무리를 줄 뿐 아니라 단백뇨를 발생시킬 수 있다. 내장 비만이 직접적으로 신장을 압박할 수도 있으며 '인슐린' 과 '레닌안지오텐신' 과 같은 호르몬 계에 불균형을 일으켜 신장에 부담이 될 수 있다. 따라서 적당한 영양섭취와 운동으로 비만이 되지 않도록 해야 한다.