

간경변증은 영양결핍, 간염, 여러 종류의 독물(사염화탄소, 인, 비소등) 기생충증(간디스토마등), 만성영양장애, 내분비와 신진대사장애등이 원인이 된다. 이같은 독소나 질병이 오랜 기간에 걸쳐 간장을 해롭게해서 간세포가 파괴되고 이에 따라서 결체조직이 증식하기 때문에 간장은 굳어진다.

병은 자신도 모르게 서서히 진행된다. 얼마전까지 「알콜」중독증이 간경화의 가장 흔한 원인으로 여겨졌으나 과학적인 뚜렷한 근거는 아직 없다.

영양섭취를 충분히 하지 않고 술을 먹게 되면 만성영양부족상태를 일으켜 이같은 영양장애가 간경변을 일으키는 것으로 요즘은 해석하고 있다.

증세는 입맛이 떨어지고 구역질, 구토·설사·변비가 서로 엇갈려가며 오고 뱃속에 무엇이 가득 들어찬것같은 느낌을 갖고 소화가 잘 안된다. 이같은 증세가 점점 심해지면 황달이 나타나고 뱃속에 물(腹水)이 차게 된다.

식사요법은 동물성단백질과 「메티오닌」 「콜린」 「비타민」E 「셀레늄」등

을 풍부하게 섭취하는 일이다. 이들 성분은 간을 보호하는 가장 중요한 요소로 되어있지만 이밖에도 영양이 한쪽에 기울어지지 않도록 고른 영양식을 해야한다. 종래엔 기름기가 좋지 않은 것으로 알려져 제한했으나 그럴 필요는 없다. 많은 양은 해로우나 보통 우리가 섭취하는 양의 지방은 계속 섭취해야 한다. 동물성 기름기를 피하고 식물성으로 섭취하는 것이 좋다.

▲ 당질... 당질은 간경변증 환자에 필요한 열량을 공급해 주는데 이상적인 식품이다. 당질은 소화와 흡수가 잘 되기 때문이다. 설탕을 탄 과즙 「캔디」 「젤리」 꿀, 빵, 곡류가 좋다.

▲ 단백질... 단백질은 간이 굳어지는것을 막고 간세포를 보수하는데 필요하다. 살고기, 생선, 닭고기(기름기 빼것) 계란, 우유, 분유, 「치즈」등이 좋다.

▲ 물... 물은 복수가 없는 한 계속 공급해야 한다. 복수와 부종이 있으면 염분량을 줄여야 한다. 기름기 많은 돼지고기 「베이컨」 등은 피한다.