

# 肝硬變症의 食事療法

〈下〉

이들 음식을 조금씩 먹어야지 한꺼번에 대량 매일 먹으면 오히려 해로울 수도 있다는 얘기가 된다.

간경변증이 진행되면 합병증으로 식도정맥류가 발생되고 식도혈관이 종대되어 벽이 약화되면 파열되어 출혈할 가능성이 있다. 이런 합병증을 방지하기 위해서 유의해야 할 식이는 섬유질이 많은 생채소, 생과일, 딱딱한 음식, 결계조리가 많은 음식을 가능한 한 피하는 것이 좋고 마른 오징어를 먹다가 삼키거나 완전히 씹지 않은 고기머리를 그냥 삼킬 때, 너무 뜨거운 음식을 먹을 때 정맥류파열이 초래될 수 있다. 섬유질이 많은 음식의 섭취로 변비가 생기면 배변시에 복부의 압력이 올라가 정맥류 파열이 생길 수 있으므로 식도정맥류가 있는 환자는 이런 음식을 피하고 가능한 한 반유동식이 좋다.

간경변증환자에서의 알콜섭취(음주)는 원칙적으로 금한다. 알콜은 1g당 7칼로리의 고열량을 갖고 있으나 이는 몸에 필요한 열량이 아니고 소모되는 열량이다. 따라서 과량의 알콜섭취시에는 음식을 먹지 않아 필요한 영양분의 섭취가 안될때가 있으며 지방간을 초래하고 이미 손상되어 기능이 떨어진 간세포에 알콜에 의한 독성작용으로 간기능을 더욱 악화시킬 수 있다. 구태여 마신다면 맥주 1~2컵정도 가끔먹는 것으로 만족해야 되겠다.

간질환치료방법중에서 가장 중요한 것이 식이요법이지만 오심, 구토 등으로 잘 먹지 못하거나 식욕이 항상 나쁘므로 영양을 섭취하기가 쉽지 않다. 그러므로 하루 식사 횟수를 6~8회로 나누어 조금씩 섭취하는 것이 하루 3회에 많은 양을 섭취하는 것보다 효과적이다.

식욕은 환자가 식품을 많이 섭취함에 따라 증가될 수 있으며 규칙적인 식사형태를 확립하는 것이 환자들이 해결해야 될 문제이므로 영양있는 식품을 충분히 섭취하도록 노력하기 바란다.

## 복수 및 부종을 동반한 간경변의 식이요법

간경변이 진행되면 간기능부전

## 충분한蛋白質 섭취와 저감미성食品 바람직

의 합병증으로 복수와 부종이 나타나게 되며 이때 환자의 식이요법은 전술한 고영양식이에 염분을 뺀 무염식이 추천된다. 체내의 수분축적을 감소시키기 위하여 개인의 필요에 따라 섭취하는 총액체량과 염분(NaCl)량을 감소시킨다.

복수가 있는 간경변환자에서 염분의 배출량을 보면 소변으로 Na 10mEq(0.2g), 신장외로 배설이 약 0.5g으로서 1일 0.75g 이상이 되면 복수가 생긴다는 계

### ◆소금 1g에 해당하는 염분량

식품명	중량(g)	염분량
소금	1	1/2작은술
진간장	5	1작은술
저염간장	10	2작은술
우스타소스	10	2작은술
된장	10	1/2큰술
고추장	10	1/2큰술
마요네즈	40	2큰술
토마토케찹	30	2큰술
마아가린, 버터	30	2큰술

### ◆간질환의 종류에 따른 1일 영양 구성량

병명	영양소	열량(kcal)	단백질(g)	지방(g)	당질(g)
간염, 알콜성간장염	지방성간	2800	100~120	70~80	400~450
간경변증	간경변증	2350	80	50	400
간성혼수	간성혼수	1600	30	35	300

산이다. 식품중에 포함된 염분때문에 하루에 적어도 1g의 NaCl(500mg Na)이 섭취되므로 이론상으로 이보다 적은 양을 주어야 되므로 하루에 Na 250~500mg까지 줄어야 되겠다. 섭취하는 수분도 총액체량으로 1,000~1,500ml로 줄어야 복수의 조절이 용이해 진다. 환자의 소변배설량에 따라 다소 수분량을 증감할 수 있으며 만일 치료해서 복수와 부

는 간에서 대사되지 못하고 암모니아가 전신순환혈액을 통해 뇌순환계로 들어가 암모니아중독상태가 되어 여러신경증상과 혼수가 오게 된다. 간질환의 치료에 있어서는 충분한 양의 단백질 섭취가 필요한데 반해 위급한 간성혼수의 경우에는 과량의 단백질 섭취는 피해야 된다.

이때 식사중의 단백질섭취는 30g으로 감소해야 되며 혼수의

## 간성뇌증상(간성혼수)을 동반시의 식이요법

중이 나타나지 않으면 반드시 수분을 제한할 필요는 없다.

무염식의 식이요법으로 복수치료를 4일후에 1kg의 체중감소가 오지 않을 때는 이노제의 사용여부를 고려하게 되며 환자의 식사를 재조절해보고 집에서 물레 먹는 김치 등 짠 음식이 있는지 알아보아야 한다. 이노제를 사용할 경우 간경변증환자는 포타시움 손실이 크기 때문에 이노제선택에 유의해야 되며 자주 포타시움을 측정하여 부족시 보충해 주어야 된다. 일반적으로 복수와 부종이 있는 환자들은 저나트륨, 고열량, 고비타민식사를 취해야 하며 무염식을 하는 환자는 구미가 없거나 구역질, 오심 등이 있는 수가 많으므로 음식 조리시에 간을 넣지 않는 대신 식초나 설탕을 이용하여 식욕을 돋구도록 하며 과량의 조미료와 알콜을 사용한 음식을 금해야 한다.

급성기 동안에는 식사에서 단백질을 전혀 주지 말아야 한다. 급성뇌증시기에는 무단백식을 주되 20% 포도당액 등으로 2,000~2,500cal의 열량을 유지해 주어야 하며 증세가 호전됨에 따라 식사중의 단백질량을 점차 증가시켜 주고 처음에는 소화되기 쉬운 생선류 등을 공급하고 10~20g의 단백질을 매 2일마다 점차 증량시키면서 정상량으로 돌아오게 한다.

만성뇌증후증상이 있는 환자에게는 1일 30g 정도의 저단백식이 계속투여해야 되며 이때 하루 2,000~2,500칼로리의 보충은 20% 포도당액을 경구 또는 정맥내로 투여하는 것이 좋다. 또한 장내 암모니아 흡수를 방지하기 위하여 경구로 lactulose를 20~60ml씩 사용하면 더욱 좋은 효과를 볼 수 있다.

### ◇간질환의 일반적인 식사원칙◇

① 간세포의 재생을 위하여 증



鄭圭源 (가톨릭醫大 內科敎수)

분한 단백질 섭취가 필요하나, 간성혼수가 있을 때는 단백질을 제한한다.

② 단백질 결핍과 체단백 소모를 방지하기 위하여 충분한 열량을 섭취한다.

③ 적정량의 지방섭취는 음식의 맛을 증가시키고 열량을 높이므로 필요하다.

④ 충분한 비타민과 무기질을 섭취한다.

⑤ 술은 피한다.

### ◇간경변증의 식사원칙◇

① 충분한 단백질을 섭취한다. ② 열량보충으로 설탕, 꿀, 젤, 저감미성 당질식품을 허용한다.

③ 고열량, 고비타민 식사를 권장하나, 비만의 경우 1일 필요열량을 줄일 수도 있다.

④ 술은 금지시킨다.

### ◇간성혼수의 경우◇

심하게 손상된 간 기능을 가진 환자, 특히 악화된 간경화증인 경우에는 단백질대사로 생긴 암모니아가 간에서 제거되지 못하여 혈액중에 암모니아가 증가하므로 혼수상태에 빠지게 된다.

이 경우에는 식사에 단백질 섭취량을 극도로 제한하며(1일 30g이하로 제한), 증세가 차차 호전되면 단백질량을 조금씩 늘일 수 있다.

### ◇복수와 부종이 있는 경우◇

의사의 지시에 따라 수분, 소금 섭취의 제한이 필요하다. 소금: 0.5g/1일 수분: 1,000~1,500ml/1일

# 한국에도 이제 맥주효모의 시대가 열렸습니다!



## 맥주효모제품

(제조허가번호: 보사부 제27호) (통목허가번호: 보사부 제1호)

- 체질개선 식품 전문생산업체 -



본사: 서울 강남구 논현동163-4 (3층) 공장: 경기도 부천시 삼정동213-3

## 맥주효모는

- 간장피로예방인자
  - 혈당조절인자(GTF)
  - 발암억제인자
  - 위장강화인자
  - 고혈압조절인자
- 를 갖고 있어 학계의 주목을 받고 있습니다.

## 리포마®는

맥주효모의 고유한 쓴맛과 안전성을 높이기 위해 정제(錠劑)로 만든 영양등식식품입니다.

## (주) 한국바이오에너지는

맥주 효모제품 리포마®의 생산 및 보급에 대한 공지와 사명감을 갖고 있습니다.

- 서울강남지역: 547-7056
- 서울경기동부총판: 295-3334-0928
- 서울경기서부총판: 662-0874, 663-8836
- 서울경기남부총판: 679-8107
- 부산: 246-7431~5
- 대구: 253-2338~9
- 광주: 232-7393, 5337
- 예산: 2-6656
- 대전: 255-0144
- 인천: 423-1986, 424-4939