

## 위장질환의 식사요법

**위** 식도를 통해 들어 온 음식을 잘 깨어 위액과 섞고 일정 시간동안 머물러 있게 한 후 소장으로 밀어내는 일을 한다. 위액 중에는 염산과 펩신같은 소화효소가 들어 있어 단백질의 소화를 도와준다. 특히 위는 음식물의 소화흡수와 관계가 깊기 때문에 위장질환이 있을 때 식사에 매우 주의하게 된다.

그러나 식사에 대해 너무 예민하게 생각하는 것보다는 병의 정도에 따라 몇가지 점에 유의하면서 영양적으로 균형잡힌 식사를 하는 것이 중요하다.

### 위궤양

위궤양이란 위의 점막조직이 위산 또는 펩신에 의해 침식되어 파괴되고 혈은 상태를 말한다. 과거에는 죽이나 미음 등 위에 자극이 되지 않는 부드러운 음식으로 소량씩 자주 먹도록 강조했으나, 최근에는 지나친 제한보다는 위산의 분비를 많게 하는 일부 식품을 제외하고 개인의 적응정도에 따라 자유로운 식사를 하도록 권하고 있다.

1. 안정되고 조용한 분위기에서 편안한 마음으로 식사하도록 한다.
2. 통증이 심할 때는 위에 자극을 주지 않는 부드럽고 소화되기 쉬운 음식을 소량씩 자주 먹도록 한다.
3. 궤양의 빠른 상처 치유를 위해 단백질, 철분, 비타민 C 등을 충분히 섭취한다.
4. 술과 알코올음료, 카페인음료 등은 위산과 펩신의 분비를 자극할 수 있으므로 제한.
5. 고춧가루, 후추 등 자극성있는 조미료는 궤양의 상처부위를 자극할 수 있으므로 제한.
6. 거친 음식, 딱딱한 음식, 말린 것, 튀긴 음식 등은 가급적 피하며, 퍽터라도 잘 씹어 먹는다.

7. 개인에 따라, 먹으면 속이 불편한 음식은 먹지 않도록 한다.

8. 지방은 위산 분비와 위장 운동을 억제하므로 제한하지는 않는다.

9. 잠자리에서의 간식은 위산분비를 자극하므로 피해야 한다.

10. 흡연은 위점막을 자극시키고 궤양을 악화시키므로 피해야 한다.

11. 우유는 위산을 중화한다고 하여 권장되는 식품이었으나, 오히려 우유 중의 단백질 소화를 위해 위산 분비가 증가되므로 하루 1컵 정도를 여러 번에 나누어 마시는 것이 좋다.

### 위염

#### 급성위염

과식이나 과음, 너무 강한 양념을 한 음식물이나 부패한 음식물 섭취, 약물 또는 세균성 식중독 등으로부터 발생한다. 식사는 1~2일간은 금식하고 물도 소량만 마신다. 우유·과즙·미음부터 섭취하여 차츰 죽·무른 음식을 먹다가 단계적으로 정상식사로 바꾼다.

#### 만성위염

만성위염의 원인은 잘 알려져 있지 않으나 위궤양이나 위암에 앞서 나타나는 경우가 자주 있다. 증상은 소화불량, 식욕부진, 만복감, 약한 상복부 통증, 메스꺼움, 구토 등인데, 증상이 아주 모호하거나 없는 경우가 많다.

부드럽고 소화되기 쉬운 음식으로 장기간 조절해야 한다. 기름기가 많은 음식이나 자극성 음식, 섬유질이 많은 음식, 알코올 음료 등은 피해야 한다.

### 위암

식사를 특별히 제한하지는 않는다. 의사의

## 회복기 궤양환자를 위한 허용식품과 금지식품

	허용 식품	금지 식품
곡 류	정제된 곡류쌀밥, 죽, 정제된 밀, 비스킷, 크래커, 감자, 삶은 부드러운 콩종류	통밀, 겨, 종자류, 견과류, 통날알이나 현미, 건조시킨 콩류, 팥콘
육 류	육류, 생선, 가금류, 달걀	금지된 향료로 조미한 육류
국 · 스프	허용된 채소로 된 국이나 크림스프	진한 고기국
채 소	통조림, 조리 또는 냉동한 것이나 생 것의 향이 약한 채소류(씨나 거친 섬유질이 없는 것)	강한 향의 채소, 섬유질이 많은 채소
지 방	금지된 것 이외의 것	올리브, 견과류, 양념을 많이 한 샐러드 드레싱, 코코넛
우 유	우유, 두유	
과 일	통조림, 조리한 것, 과일주스 시지 않은 과일(씨, 껍질 제거한 것)	허용식품 이외의 것
당 후 식 류	금지된 것 이외의 것	수정과, 식혜, 잼, 마말레이드, 초콜릿, 견과류가 들어간 캔디
음 료	곡류 음료, 카페인이 제거된 커피	탄산수, 커피
기 타	간장, 소금, 버터, 마아가린, 식용유, 설탕, 된장, 마요네즈	고춧가루, 후추, 겨자, 파, 마늘, 카레, 매운 김치

\* 금지식품이라도 적응 정도에 따라 사용할 수 있다.

특별한 지시가 없는 한 환자의 구미에 당기는 음식을 먹도록 하며 일반적으로 위장질환 환자가 지켜야 할 식사상의 주의사항을 지킨다.

단, 위의 부담을 덜어 주는 섬유질이 적은 부드러운 음식이나 죽이 좋고, 장내에서 가스를 만드는 음식-콩·옥수수·양배추·양파 등-은 피해야 한다. 식사를 잘 할 수가 없을 때는 주치의나 영양사에게 상의하도록 한다.

### 위 절제술 후의 식사

심한 궤양이나 위암으로 위의 일부 또는 전체를 절제하는 수술을 받은 환자는 위의 용량이 적어져 식사 후 소화되지 않은 고농도의 음식물이 빨리 장으로 내려감으로써 구토·경련성 복통·열·현기증·혼수·맥박수 증가 등의 증상(덤핑증후군)을 나타낼 수 있다.

이러한 증상을 막고 수술 후 체조직의 재생을 도우며 체중감소를 줄이기 위해 개인의 적응 정도에 따라 적절한 열량과 영양소가 공급되도록 식사를 계획해야 한다.

1. 수술 직후에는 물을 조금씩 씹듯이 삼키며 적응도에 따라 점차 물의 양을 증가시키고 유동식, 부드러운 음식, 고형식으로 이행.

2. 단순당질(설탕·꿀 등)

보다는 복합당질(곡류·감자류·기타 전분성 식품) 섭취.

3. 열량보충을 위해 고단백, 중 정도의 지방 식사를 한다.

4. 식사 중에는 음료·물·국물 등 수분을 많이 섭취하지 않도록 하며 식 후 30~60분 정도에 섭취.

5. 음식은 천천히, 잘 씹은

후 삼킨다.

6. 덤핑증후군 증상이 있을 때는 음식물이 소장으로 넘어가는 속도를 지연시키기 위해 식사 후 바로 눕는 것이 도움이 될 수 있다.

7. 지방소화장애로 인해 계속 설사를 할 때는 MCT오일(Medium Chain Triglyceride Oil:중쇄상 지방)을 사용하면, 열량을 보충하고 지용성 비타민의 흡수를 도울 수 있다.

8. 우유는 한꺼번에 많이 마시는 것보다는 소량씩 마시는 것이 도움이 된다.

9. 과일이나 채소에 함유된 펙틴은 덤핑증후군을 완화시키는데 도움이 될 수 있다.

### 위장질환의 예방

1. 과중한 스트레스는 피한다.
2. 흡연과 음주를 삼가한다.
3. 좋은 식사 습관을 가져야 한다.
  - 1) 식사는 규칙적으로, 거르지 않도록 한다.
  - 2) 자극성있는 음식은 피한다.
  - 3) 취침 2시간 전에는 음식을 먹지 않는다.
  - 4) 음식을 한꺼번에 많이 먹지 않는다.
  - 5) 균형있는 식사를 한다. ㉔

(자료 : 대한영양사회)