

# 변비의 식사요법

자료 · 대한영양사회

**변**비란 배변 습관이 어떤 이유로 서서히 또는 급격히 달라져 변이 만족스럽게 나오지 않는 경우를 말하며, 병이 아니라 일상적인 증상에 불과하므로 식사요법, 적절한 운동, 규칙적인 생활로 대장을 정상적으로 회복시키면 고칠 수 있다.

경련성 변비와 이완성 변비, 두가지가 있으며 종류에 따라 식사요법도 달라진다.

## 4. 섬유소란?

사람의 소화효소로는 분해되지 않는 식품 중의 성분으로 신선한 채소, 과일, 정제되지 않은 곡류(현미·잡곡·통밀) 속에 다량 함유되어 있다.

섬유소의 기능은 소화되지 않고 대장으로 가 다른 성분들과 함께 대변을 만드는데, 이때 물을 흡수하면서 부피가 증가되어 변을 부드럽게 배변시켜 주는 작용을 한다.

## 5. 변비를 완화시키는 식품

식품군	식품의 예
곡류	현미, 보리, 옥수수가루,オート밀, 콘후레이크, 통밀, 고구마, 감자, 토란
두류	팥, 대두, 강낭콩, 완두콩, 녹두, 된장
견과류	밤, 호두, 은행, 참(들)깨, 잣, 땅콩, 아몬드, 해바라기씨
채소류	배추, 무청, 양배추, 파, 오이, 미나리, 상추, 부추, 풋고추, 도라지, 고사리, 고비, 버섯
해조류	김, 미역, 미역줄기, 다시마, 파래, 톳
과일류	사과, 배, 수박, 참외, 자두, 살구, 딸기, 카위, 무화과
우유및유제품	우유, 가당우유, 밀크셰이크, 애그노그, 아이스크림, 요구르트
기타	식혜, 미숫가루, 꿀차

## 1. 이럴 경우, 당신은 변비

- 1) 배변 주기가 평소보다 길어져 불편함이 느껴진다.
- 2) 화장실에 다녀 와도 개운치가 않다.
- 3) 변이 딱딱하고 배변 시 항문 주위가 아프다.
- 4) 아랫배가 묵직하고 불쾌하다.

## 2. 생체 리듬을 되찾는 방법은

- 1) 규칙적인 생활을 한다.
- 2) 일찍 일어나는 습관을 갖도록 한다.
- 3) 규칙적인 배변 습관을 갖도록 한다.
- 4) 배변감을 느끼는 순간! 화장실로.....
- 5) 1일 8~10컵의 물과 섬유소를 많이 섭취한다.
- 6) 아침에 우유 또는 찬물 한 잔으로 잠자는 대장을 깨워준다.
- 7) 식사는 규칙적으로 즐겁게 한다.

## 3. 식사요법

	경련성 변비	이완성 변비
원인	• 커피, 홍차, 술의 섭취 과잉 • 긴장, 스트레스, 과로, 불면증	• 활동량 저하, 노령, 임신으로 인한 대장의 에민성 부족 • 수분 및 지방 섭취 부족
증상	• 결장의 흥분성 경련, 통증 • 변비와 설사의 반복, 점액변	• 두통, 피로 • 복부팽만 • 피부가 거칠어짐
식사요령	• 저섬유소 식사 • 우유, 달걀, 잘 갈은 고기, 생선, 정제된 곡류를 주로 섭취	• 충분한 수분 섭취 • 고섬유소 식사 -쌀밥 대신 보리, 콩, 현미 등의 잡곡 이용 -신선한 과일, 채소 섭취 (매끼 세 가지 이상의 채소채 섭취) -식사는 편안한 분위기에서 규칙적으로