

통풍의 식사요법

자 료 · 대한영양사회

통풍은 대사 노폐물의 일종인 요산이 혈액 중에 많아져 생긴 요산 결정이, 작은 관절이나 연골 주변에 쌓이고 그 결과 관절을 자극하고, 심하면 염증을 일으키게 되는 질환이다.

특히 엄지발가락 관절이 빨갛게 부어 오르고 열이 나며 격렬한 통증을 일으킨다. 그외 손목, 무릎 관절에도 나타난다.

증세는 발뒤꿈치, 다리의 통증, 손발의 엄지, 피하, 귀, 코, 연골 주위의 결절, 미열, 오한 등이다.

1. 통풍의 원인

통풍의 원인은 확실히 밝혀지지 않았으나 육류·지방·알콜의 다량섭취 등 식이성 요인과 관련되며, 비만·가족력·성별 등과도 관련되어 나타날 수도 있다.

2. 식사의 원칙

- 1) 퓨린이 많은 식품(간·멸치·고기국물·내장 등)을 먹지 않는다.
 - 요산은 보통 식사나 체내의 합성작용에 의해 생성된 퓨린에서 오기 때문이다.
- 2) 물을 충분히 마신다.
 - 요산의 배설을 위해 1일 2ℓ (10컵) 이상의 물을 마신다.
- 3) 술을 마시지 않는다.
 - 술은 혈액 내 요산치를 증가시키고 소변으로의 요산배설을 억제시킨다. 특히 맥주에는 퓨린이 많으므로 주의해야 한다.
- 4) 정상체중을 유지한다.
 - 비만할 경우 통풍이 잘 발생한다.

- 5) 과식이나 절식을 피한다.
- 6) 기름섭취를 제한하고 단백질, 당질을 적당히 섭취한다.
 - 튀김류, 땅콩, 호두, 잣 등 제한

3. 퓨린 함량에 따른 허용·제한·금지 식품

허용 식품	제한 식품	금지 식품
쌀, 보리, 밀가루, 과자, 식빵, 국수 등의 곡류제품, 달걀, 우유, 치즈, 설탕, 제한 식품에 해당되는 채소류 이외의 모든 채소류, 탄산음료, 차, 과일주스, 모든 기름류	쇠고기, 돼지고기, 콩, 완두, 시금치, 버섯류, 생선류, 굴, 개, 닭고기	멸치, 육류의 내장(쇠간, 콩팥 등), 생선알, 장어리, 건오징어

4. 식사 지침에 따른 식품량

(단백질 70g, 열량 1,800~1900kcal/일)

식품 종류	하루 허용량	허용 식품
우 유	2컵/일	
채 소	삶은 것 1컵/일 =생 것 3컵/일	모두(버섯, 원두콩, 시금치 등은 주 2회만)
과 일	사과 1개/일 =배 반개/일 =귤 2개/일	모두
곡 류*	1공기/끼 =식빵 3쪽/끼 =국수 1과 1/2공기/끼	모두(현미, 귀리, 오토밀 등은 주 2회만)
육 류*	쇠고기, 돼지고기 또는 닭고기 40g/끼	청어, 굴, 참치, 닭고기 등은 주 2회만 쇠고기, 돼지고기 등은 주 1회만
달 갈	1개/일	
기 름	4작은 숟/일	
당 류	설탕 또는 꿀 20g/일	
음 료	물 2ℓ 이상/일	단, 설탕이 함유된 음료는 1~2컵 정도/일
기 타		양념류는 적정량 사용 땅콩, 잣, 호두 등의 견과류는 1큰술 미만으로 사용

- * 곡류 : 기름이 많은 케이크, 과자는 제한
- * 육류 : 멸치, 내장류 등은 제한

5. 통풍과 비만

통풍 환자 중에는 체중이 과다한 사람이 많으며, 비만한 통풍환자는 체중을 감량시키도록 권하고 있다. 그러나 급격한 체중감소는 체내

지방사용에 따른 대사물질로 혈중의 산성물질을 과다하게 만들며, 결국 통풍의 원인물질 중 하나로 작용하는 요산이 체외로 빠져 나가지 못해 급성 통풍을 유발하는 경우가 있게 된다.

따라서 체중은 혈중에 산성물질이 과다하게 생기지 않도록 서서히 감량해야 하며, 모든 영양소를 골고루 포함하면서 저열량식으로 계획

해야 한다.

6. 정상적인 혈중 요산수치

개인차가 있으나 4~8mg/dl면 정상이고 8mg/dl를 초과하면 주의해야 한다. 10mg/dl가 넘게 되면 통풍 증상이 일어날 수 있다. [7]

국내의학정보

소변상태로 건강정보 얻는다

“소변상태와 냄새변화 등을 주의깊게 관찰해보자.”

소변의 색깔, 혼탁도, 냄새 등으로도 신체상태에 대한 다양한 정보를 얻을 수 있다고 한다.

가령, 소변의 색깔이나 냄새, 탁도의 변화를 조기에 알아내면 그만큼 자신의 건강에 적신호가 켜졌는지 여부를 알 수 있다는 얘기다.

경희의료원 이태원 교수(신장내과)의 도움말로 '소변상태로 알아보는 건강정보'를 간략히 소개한다.

◆ 소변의 색깔

정상소변의 색깔은 무색에부터 진한 호박색(황갈색)까지 다양하다. 소변색깔이 빨간 적색노일 경우 가장 먼저 혈뇨를 생각해 볼 수 있다. 소변내에 혈액의 양이 점점 많아지면 적색이 명확해져서 육안으로 식별이 가능해진다.

그러나 소변색깔이 적색이라고 깜짝 놀랄 일은 아니다. 혈뇨의 정도가 원인질환

의 심각성을 반영하는 것은 아니기 때문이다. 혈뇨의 정도가 약해도 암과 같은 심각한 질환이 있을 수 있는 만큼 원인질환에 대한 철저한 조사가 무엇보다 중요하다.

혈뇨는 신장에서 소변이 만들어져 요관, 방광, 요도를 거쳐 배설되기까지의 과정에서 어디에서 혈액이 새어나와 나타나는 것으로, 그 원인 질환은 수심종이나 된다.

적색뇨는 몇몇 약물이나 식품섭취 시에도 나타날 수 있다. 결핵 치료제인 리팜핀을 복용하면 소변이 빨갱게 나오며 혈액정화작용을 한다는 비트라는 약제를 섭취해도 핑크빛 소변이 나온다.

청록색뇨도 있다. 리보플라빈이라는 비타민이나 인도메시신이라는 진통제를 복용하면 나타날 수 있다.

◆ 소변의 탁도

정상적인 소변은 맑고 투명하다. 고기나 야채 등 인산이 많이 함유된 음식을 섭취하면 소변이 혼탁해질 수 있는데, 이는 별 문제가 되지 않는다.

요산이 많이 함유된 소변

도 탁하게 보인다. 소변에 요산이 많이 배설되는 대표적인 질환은 통풍이다. 이 경우에는 요로감염증이 있는 것이므로 오줌세포 배양검사와 적절한 항생제요법을 받아야 한다.

◆ 소변의 거품

정상적인 소변은, 거품이 생기는 하지만 그 양이 대단히 적다. 따라서 일단 거품이 많이 생기면 정상이라고 볼 수 없다.

이 경우에는 심한 단백뇨가 있을 가능성이 있으므로 이에 대한 검사를 받아야 한다. 단백뇨란 소변에 단백질이 나오는 것이다.

소변에 단백뇨가 나타나는 경우는 사구체에서 단백질이 새어나가거나 세뇨관에서 재흡수가 안되는 경우로 나누어 볼 수 있다. 전자는 사구체신염이 그 원인이고 후자는 여러 세뇨관 질환이 그 원인이다.

이외에도 소변에서 썩는 듯한 암모니아 냄새가 나면 대장균과 같은 세균감염이 있는지를 먼저 확인해야 한다.

(연합통신)

국내 에이즈 부부감염 90명, 전체 감염자의 12%

국내 에이즈 감염자 중 부부가 함께 감염된 경우는 90명, 45쌍으로 나타났다.

지난 4월 2일, 보건복지부는 3월말 현재 확인된 에이즈 감염자는 모두 7백 76명이며 이 가운데 12%인 90명이 부부 감염자라고 밝혔다.

이와 관련하여 복지부는, “부부 중 한쪽이 음성인 경우 콘돔사용 등 예방 조치 소홀로 뒤늦게 감염되지 않도록 철저히 주의할 것”을 당부했다.

복지부에 따르면 올들어 3월말까지 에이즈 감염자가 29명 추가로 확인된 가운데 8명이 환자로 전환되었고 12명이 사망했다.

전체 감염자 7백 76명의 대다수가 이성 또는 동성간 성접촉에 의해 감염되었고 연령별로는 사회활동이 왕성한 20~30대가 70%를 차지했으며, 남자 감염자가 여자의 7배에 달했다. [7]

(연합통신)