



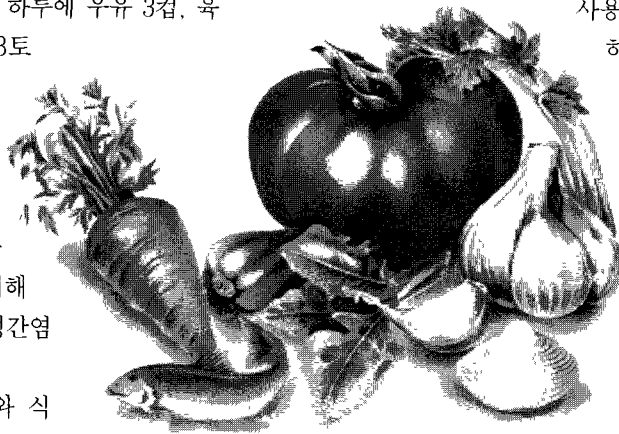
# “생생한 음식으로 활력을 찾으세요”

여름철 무더위에 시달리다 보면 자칫 건강을 해치기 쉽다. 식욕이 떨어지는 여름은 간질환자들에게는 더 주의가 요구되는 계절. 열량과 수분을 보충하고 단백질, 무기질, 비타민을 충분히 공급하는 균형있는 식단으로 이 여름을 건강하게 보내기 위해 본지에서는 간질환자들의 식사요법과 그에 따른 식단을 마련했다.

(자료제공, 창원대학교 영양교육상담실)

## 간질환자의 식사요법

- 1 손상된 간세포들이 회복될 수 있도록 충분한 단백질 섭취해야 한다(단, 간성혼수 시에는 제한) 단백질 섭취시에는 양질의 단백질을 주로 섭취하도록 하며, 하루에 우유 3컵, 육류 120g, 생선 3토막, 달걀 1개를 먹을 수 있다.
- 2 체단백질이 에너지 내는데 쓰이지 않도록 충분한 열량을 섭취해야 한다(특히 급성간염일 때).
- 3 충분한 열량섭취와 식욕증진을 위해서 당질과 지방을 적당히 섭취해야 한다
- 4 간내에 저장되어 있는 비타민과 무기질이 고갈되므로 녹황색 채소와 과일, 과일주스류를 충



분히 섭취한다 매일 녹즙을 1컵씩 먹는 현대인이 많은데, 신선한 채소와 과일을 섭취하는 것이 무엇보다 중요하며 녹즙에만 의존해 그것으로 충분하다는 생각은 잘못된 것이다 녹즙을 마시는 경우에는 신선한 재료를 사용해야 하며, 용기를 청결히 하여 남아있는 찌꺼기나 균이 번식하지 않도록 주의해야 한다

- 5 복수와 부종이 있을 경우에는 염분을 제한해야 한다
- 6 술로부터의 안전관리를 철저히 하고, 약물을 복용할 때에도 신중을 기해야 한다
- 7 합병증이 있을 때는 나름대로의 원칙을 정해야 한다. 당뇨병이 있는 경우에는 당뇨병 치료를 우선으로 하며, 표준체중 유지 및 지방간 예방

을 위해 적절한 열량을 정하여 영양소의 배분을 고려한다. 고혈압이나 신장질환시에는 염분을 제한하고 신장기능에 부담이 되지 않도록 단백질량을 고려한다. 동맥경화가 있을 때에는 동물성 지방 및 콜레스테롤함량이 많은 식품은 제한한다.

### 간질환자의 식사조리방법

여름철은 일반적으로 식욕이 떨어지고 혈압이 저

하되어 혈액순환이 나빠지며, 두뇌회전과 소화기능도 떨어진다. 또한 일을 일을 하는데 있어 끈기가 없고 집중력이 떨어지며 쉽게 피로해진다

특히 간질환자는 질환에다가 더위로 인해 식욕부진과 소화력이 더욱 떨어지므로 각 영양소를 어떻게 분배시켜 공급하느냐 하는 문제는 무척 힘든 일이다. 그러므로 같은 영양소를 가진 식품군별로 분류해 같은 식품군내에서 교환하여 먹을 수 있도록 다양한 식

### 간염 식단의 예

(열량 2500~2800kcal, 단백질 100~120g, 지방 70~80g, 당질 400~450g)

| 구분 | 식단        | 재료             | 분량(g)        | 식단           | 재료            | 분량(g)      |
|----|-----------|----------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 간식 | 사과, 당근 주스 | 사과, 당근         | 150/50       | 복숭아 주스       | 복숭아           | 150        |
| 아침 | 밥         | 밥              | 350          | 완두콩밥         | 완두콩, 밥        | 260        |
|    | 근대된장국     | 근대, 된장         | 60/20        | 복어달걀국        | 복어포, 달걀, 참기름  | 15/15/1    |
|    | 달걀장조림     | 달걀             | 50           | 파산적          | 쇠고기, 대파, 기름   | 40/30/5    |
|    | 노타리고기볶음   | 노타리, 쇠고기, 식용유  | 60/40/5      | 호박나물         | 호박, 새우젓, 기름   | 70/약간/2    |
|    | 오이생채      | 오이, 참기름        | 60/5         | 도라지생채        | 도라지, 설탕       | 50/2       |
|    | 배추김치      | 배추김치           | 50           | 배추김치         | 참기름, 고춧가루, 식초 | 60         |
| 간식 | 우유        | 우유             | 200          | 우유           | 우유            | 200        |
| 점심 | 밥         | 밥              | 210          | 쌀밥           | 쌀밥            | 260        |
|    | 삼계탕       | 닭, 찹쌀, 건대추, 수삼 | 120/30/10/30 | 콩나물국         | 콩나물           | 50         |
|    |           |                |              | 제육보쌈(숙쌈)     | 편육, 배, 무      | 110/100/50 |
|    |           |                | 감자꽃고추전       | 미나리, 굴, 고춧가루 | 20/20/        |            |
|    |           |                | 깍두기          | 감자, 꽃고추, 기름  | 130/10/5      |            |
|    |           |                | 깍두기          | 깍두기          | 50            |            |
| 간식 | 두유        | 두유             | 200          | 수정과          | 꽃감 설탕         | 1개/5       |
|    |           |                |              | 인절미          | 인절미           | 50         |
| 저녁 | 콩밥        | 콩, 밥           | 20/350       | 수수밥          | 수수밥           | 260        |
|    | 무굴국       | 무, 생굴          | 60/60        | 생선찌개         | 생태, 미나리       | 100/15     |
|    | 두부부침      | 두부, 식용유        | 80/10        |              | 무, 꽃고추, 고춧가루  | 40/5/      |
|    | 해파리냉채     | 해파리, 맛살        | 10/15/       | 간구이          | 간, 참기름, 소금    | 50/5       |
|    | 시금치나물     | 오이, 배, 마늘      | 40/100/5     | 더덕부침         | 더덕, 설탕        | 40/2       |
|    | 김치        | 시금치, 참기름       | 60/5         | 김구이          | 참기름, 고추장      | 1/         |
|    |           |                | 배추김치         | 김            | 1장            |            |
|    |           |                | 배추김치         | 배추김치         | 60            |            |
| 간식 | 파인애플통조림   | 파인애플통조림        | 200          | 두유           | 두유            | 200        |
|    | 카스테라      | 카스테라           | 50           | 키위           | 키위            | 100        |

단이 요구된다.

또 식사에 싫증이 나지 않도록 조리방법을 달리하고, 장기간 식사계획은 환자의 식습관, 경제, 계절 등을 고려해야만 한다. 특히 당질식품 중에 밥, 빵, 면 등을 어떻게 안배하느냐 하는 문제와 칼로리 조절 등을 신경쓰지 않으면 비만을 유발시키기 때문에 주의해야 한다. 식사시간도 하루 세끼 이외 간식과 식후에 우유 한 병과 과일 한 개를 섭취하도록 하여 영양소를 보강해 줄 수가 있다. 특히 간질환자의 식사를 조리할 때에 유념해야 할 사항은 다음과 같다.

1. 신선한 재료를 선택한다
2. 양질의 단백질과 풍부한 비타민을 함유한 식품을 고른다
3. 소화하기 힘든 것이나 자극성이 있는 것은 될 수 있으면 피한다
4. 맛과 식단에 변화를 주어 식욕이 나도록 조절한다

## 간성뇌증 식단의 예

(열량 1600kcal, 단백질 30g, 지방 35g, 당질 300g)

| 구분 | 식단      | 재료              | 분량(g)       |
|----|---------|-----------------|-------------|
| 아침 | 밥       | 밥               | 140         |
|    | 송이버섯국   | 양송이             | 40          |
|    | 감자피망채볶음 | 감자, 피망, 당근, 식용유 | 150/20/20/8 |
|    | 사과졸임    | 사과, 설탕          | 15          |
|    | 물김치     | 무               | 20          |
| 간식 | 우유      | 우유, 설탕          | 100/10      |
| 점심 | 밥       | 밥               | 140         |
|    | 사골국물    | 사골국물, 대파        | 150/조금      |
|    | 시금치나물   | 시금치, 참기름        | 80/30       |
|    | 숙주나물    | 숙주, 참기름         | 60/3        |
|    | 물김치     | 무               | 20          |
| 간식 | 오렌지쥬스   | 오렌지쥬스           | 200         |
| 저녁 | 밥       | 밥               | 140         |
|    | 무채국     | 무               | 50          |
|    | 수란      | 달걀              | 50          |
|    | 물미역무침   | 물미역, 식초         | 60/조금       |
|    | 복숭아젤리   | 복숭이통조림, 한천, 설탕  | 70/20/20    |
| 간식 | 들깨차     | 들깨가루, 꿀         | 16/24       |

## 간질환자의 식욕증진 방법

식욕이 없는 간질환자에게는 영양가가 높고 소화가 잘되는 음식을 선택해서 공급해야 한다. 특히 맛을 돋구기 위한 향신료, 식초, 레몬즙 등을 사용하며, 음식의 온도에도 신경을 쓰는 것이 중요하다. 가족과 함께 화기애애한 분위기에서 즐겁게 식사할 분위기를 갖추어 주는 것이 좋다.

## 간염 환자의 식욕을 증진시킬 수 있는 방법

1. 환자가 먹고 싶은 것이 무엇인지를 물어 먹어서는 안 되는 것이 아닌 이상 메뉴에 자주 넣어서 환자의 식욕을 정신적으로 유발하도록 한다
2. 질병치료에 특별히 지장이 없는 한 향신료, 소량의 알콜음료를 쓰도록 한다. 이것들은 대뇌의 반사작용, 국소의 자극에 의한 위 충혈 등으로 식욕을 증진시킨다

3. 반복감을 주는 음식은 식사 후로 미룬다. 상에 오른 갖가지 음식을 조금씩 먹어 보도록 권장하되 영양가가 적고 반복감을 주는 음식은 식사 후에 먹도록 한다.
4. 식사 횟수를 늘린다. 메뉴가 다른 음식을 여러 번 제공할 때 환자의 식욕이 늘어나게 되기 때문이다. 또 같은 식품을 써도 조리방식을 바꾸면 좋다.
5. 과도하지 않은 범위에서 적당한 기동이나 운동을 허용하고, 상쾌한 기분을 갖도록 한다. 운동을 생리적으로 열량을 요구하므로 의사가 허용하는 운동을 권장해서 식욕이 나도록 한다. 특히 쾌, 불쾌 감정에 예민하므로 정신적인 안정감, 상쾌감을 주어 식욕을 느끼도록 한다.