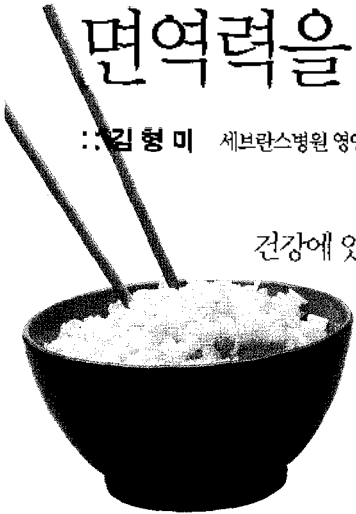


# 면역력을 높이기 위해 꼭 단백질 섭취

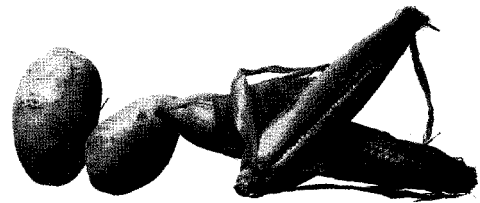
:: 김형미 세브란스병원 영양과장



건강에 있어서 무엇보다 중요한 것은 입으로 들어가는 '음식'이다.  
특히 몸이 건강하지 않은 사람들에게 식사의 중요성은 더욱 크다.  
병의 증상과 치료로 인한 부작용을 완화시키기 위해서는 식단의 영양관리가 필수적이다.

AIDS 환자에 있어 영양관리의 목표는 환자가 식사에 잘 적응함으로써 영양결핍과 체중 감소를 막고 병의 증상과 치료로 인한 부작용을 완화시키는 데 있다. 좋은 영양상태의 유지는 AIDS를 투병할 수 있는 체력의 기반이 되며 체내의 면역능력이 증가시켜준다. 뿐만 아니라 체중 감소, 영양불량은 AIDS 환자에게서 흔히 나타나는 증상인데 이는 질환의 진행 및 증상을 악화시켜준다. 따라서 적절한 영양공급을 통해 체중 감소를 최소화하여야 한다. 또한 질환의 진행에 따라 이차적으로 수반되는 설사, 식욕감퇴, 피로감, 지방의 체내 분포 변화, 혈당상승, 지질 대사의 이상 등에 대한 완화 효과가 있다.

## 무엇을 얼마만큼 먹어야 하나



- ▶ 일일 필요 열량의 60%는 곡류로 섭취한다.
- 가급적 잡곡밥으로 매끼 한 공기씩 섭취. 간식으로 떡, 고구마, 감자, 옥수수, 밥 등 곡류 식품을 섭취.
- 단 설탕류의 섭취는 제한 : 음료수, 단빵, 케이크류 등.

## 좋은 영양상태를 유지하려면...

- ▶ 우리 몸에 필요한 영양소가 골고루, 적당량 공급되어야 한다.
- ▶ 체중 감소를 막기 위해서 적정 열량이 공급되어야 한다.
- ▶ 폭식이나 금식보다는 규칙적인 식사 습관이 필요하다.
- ▶ 면역력을 저하시키는 식품의 섭취를 삼가한다. (설탕, 산패된 기름 등)



- ▶ 면역세포의 필수 성분인 단백질 섭취가 중요하다.
- 동물성 근원의 단백질 섭취가 필요.

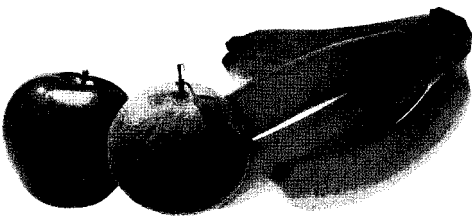
- 포화지방산이 많이 함유된 고기류 대신 생선류, 콩, 계란, 두부로
- 면역력 증가(omega-3)식품으로 : 삼치, 꽁치, 참치, 고등어 등 섭취
- 폭식보다는 매끼 조금씩 꾸준히 섭취
- 생선회, 육회는 제한
- 고기나 생선이 싫다면 아미노산 파우더를 사용.(1큰술= 8g 단백질)



- ▶ 하루에 한 컵의 우유로 식사를 마무리한다.
- 우유를 먹으면 설사한다면 두유나 요쿠르트·요플레도 괜찮다.



- ▶ 건강한 기름의 섭취가 필요하다.
- 식물성기름·참기름·들기름·올리브·카놀라 기름을 섭취
- 단 튀김이나 전 요리 등 많은 양은 주의
- 고기류에 함유된 포화지방산과 마가린이나 가공식품에 함유된 트랜스지방산 섭취는 제한.
- 잣이나 호두 등 요리 시 적절히 사용.



- ▶ 면역력 증가에 필수 - 야채류, 과일류의 섭취한다.
- 하루에 5종류의 야채 섭취.
- 증세가 진행될 경우에는 생으로 섭취 제한.  
(깻이나 데쳐서 먹기)
- 제철 과일로 매일 섭취.
- 해조류 : 미역·다시마 섭취.

- 반드시 조리 후 섭취
- 냉장 보관 음식도 중심온도 70도 이상 가열 후 섭취
- 냉장 보관 후에도 3~4일 내 섭취
- 날 것으로 섭취 제한 : 육회, 생선회, 굴, 해산물, 날 계란
- 통조림 제품 : 섭취 전 10분 정도 가열, 제조 1년 이내 제품
- 흐르는 불에 여러 번 세척
- 건조 식품 섭취 제한 : 곰팡이 균 주의
- 가급적 껍질을 벗기고 섭취
- 식사 전에 손씻기
- 멸균 우유 이용
- 교차 오염 방지 : 육류와 야채류 조리 시 주의
- 외식 시 주의 : 위생적인 식당 이용

결론적으로 균형잡힌 영양관리는 신체가 필요로 하는 다양한 영양소를 여러 가지 식품을 통하여 골고루 섭취함으로써 가능하다.

자칫 식생활을 소홀히 하거나 단일 식품에 의존 하는 것은 궁극적으로 건강을 해치고 증상을 악화시키는 결과를 초래할 수 있다.

매일 꾸준히 양과 질을 모두 갖춘 건강한 식생활을 실천하는 노력이 중요하다. 건강한 식생활 그 자체가 보약이다.