



만성 간염에 대한 건전한 식생활 Healthy Eating for Chronic Hepatitis

만성 간염이란?

만성 간염은 6 개월 이상 지속되는 간의 염증입니다. 주로 B 형 또는 C 형 간염 바이러스, 지방간, 알코올과 관련된 간 질병에 의해 발병합니다.

만성 간염 환자는 시간이 지남에 따라 증상이 나타날 수 있습니다. 만성 간염의 가장 일반적인 증상은 피로감입니다. 만성 간염으로 인한 피로감은 휴식을 취해도 사라지지 않는 피로감입니다. 기타 증상으로는 식욕부진, 복통, 발열 등이 있을 수 있습니다.

일부 만성 간염 환자들의 경우 간경변이 생길 수도 있습니다. 간경변은 간을 손상시켜 간이 제 역할을 하지 못하게 합니다. 간경변 또는 기타 합병증이 있을 경우에는 필요 영양소가 다를 수 있습니다. 식생활에 관해 의료서비스 제공자 또는 공인영양사와 상담하십시오.

만성 간염을 위한 특별 식이요법이 있나?

아닙니다. 다양하고 균형 잡힌 식단으로 간과 건강 전반을 챙길 수 있습니다. 채소 및 과일, 통곡물, 단백질 음식을 포함하는 건강한 일일 식생활 패턴을 세우십시오.

건강식 패턴의 예시로는 캐나다 식품 가이드(Canada's Food Guide), 지중해식 식단, DASH 식단 등이 있습니다.

단백질 필요량을 충족하는 것이 중요합니다. 매 끼니와 간식 시간 때 단백질이 함유된 식품을 함께 드십시오. 단백질 식품은 다음과 같습니다.

- 콩류, 완두류, 렌틸콩, 견과류, 씨앗류
- 저지방 우유, 요거트, 치즈
- 강화 콩 음료
- 생선, 가금류, 지방이 없는 고기, 계란, 두부

커피를 마시는 경우, 적당한 양을 마신다면 간에 해를 끼치지 않습니다. 카페인이 함유된 커피가 간 보호에 도움이 된다는 일부 연구 결과가 있습니다. 하지만 커피를 마시지 않거나 감내할 수 없는 사람에게 커피를 권장할 만큼 증거가 충분하지는 않습니다.

너무 피곤해서 음식을 만들 수 없으면 어떻게 하나?

너무 피곤해서 음식을 만들 수 없거나 몸이 좋지 않으면 음식을 먹는 것도 힘들 수 있습니다. 다음과 같이 건강한 간식과 만들기 쉬운 음식을 항상 준비해 놓으십시오.

- 견과 버터 또는 씨앗 버터를 곁들인 통곡 식빵, 난, 베이글 또는 크래커
- 통곡 크래커, 치즈
- 후무스 또는 차지키와 같이 요거트 디핑 소스를 곁들인 채소
- 채소, 삶은 달걀
- 요거트 또는 연두부를 곁들인 신선 과일, 냉동 과일 또는 과일 통조림
- 조각으로 썰어 견과 버터를 곁들인 사과 또는 배
- 코티지 치즈를 곁들인 신선 과일 또는 냉동 베리류
- 통곡 크래커 또는 토스트를 곁들인 생선 통조림
- 견과 및 씨앗 또는 트레일 믹스를 곁들인 핫시리얼
- 통곡 크래커를 곁들인 저염 강낭콩 통조림 또는 렌즈콩 수프

요리를 할 기운이 있을 때 필요한 양보다 넉넉히 만들어 두십시오. 남은 것은 냉동실에 보관했다가 나중에 데워 먹을 수 있습니다.

체중이 줄면 어떻게 하나?

저체중이거나 체중이 그냥 줄거나 식욕이 부진하다면 필요한 칼로리를 충분히 섭취하지 않고 있다는 뜻일 수 있습니다.

체중 감소를 방지하려면 음식을 조금씩 자주 먹고 고칼로리 식품을 선택하십시오. 다음은 식사 및 간식에 포함시킬 수 있는 고칼로리 식품의 예입니다.

- 견과, 씨앗 및 견과/씨앗 버터
- 2% 또는 3.25% 전지유, 고지방 요거트 및 치즈

- 요거트 스무디 및 식사 대용 음료
- 생선, 가금류, 두부, 콩류, 살코기 및 달걀
- 아보카도
- 올리브유 또는 카놀라유, 비경화 마가린(요리, 샐러드 드레싱, 디핑 소스에 넣거나 스프레드로 사용)

사탕, 칩, 도넛, 청량음료, 당분이 높은 각종 커피 음료 및 차, 에너지 음료, 스포츠 음료 등은 삼가하십시오. 이런 식품은 에너지를 공급해주지만 단백질, 비타민, 미네랄 등의 중요한 영양소는 공급해주지 않습니다.

과체중일 경우에는 어떻게 하나?

건강한 식생활과 활동적인 생활은 체중, 건강 상태에 상관 없이 누구에게나 중요합니다. 이상적인 체중에 도달하고 유지하는 건 건강을 뒷받침할 수 있습니다. 지방간을 앓는 사람들의 경우 적당한 체중 감량이 간의 손상을 늦추는 데 도움이 될 수 있습니다.

체중이나 체중의 변화에 대해 염려되는 경우, 8-1-1로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오.

비타민 및 미네랄 보충제를 먹어야 하나?

그럴 수도 있습니다. 간염 환자는 영양소를 제대로 흡수하거나 사용하지 못합니다. 음식을 잘 못먹고 있다면, 종합 비타민/미네랄 보충제가 필요할 수도 있습니다.

어느 비타민/미네랄이건 의료서비스 제공자의 지시 없이 과도하게 섭취하지 마십시오(특히 철 및 비타민 A).

몇몇 비타민 및 미네랄은 과도하면 독이 될 수 있습니다. 영양제 또는 허브로 만든 제품은 반드시 의료서비스 제공자와 상담한 후에 복용하십시오.

술을 마셔도 되나?

알코올은 간을 손상하여, 간염으로 인한 문제를 악화시킬 수 있습니다. 안전을 위해 절대 금주하십시오.

음주량을 줄이거나 금주하기 위해 도움이 필요한 경우 의료서비스 제공자와 상담하거나 8-1-1로 전화하여 자세히 알아보십시오.

신체 활동은 어떤가?

신체 활동은 식욕을 돌아주고 스트레스를 줄여주며, 우울증을 완화해주고 건강한 체중에 도달하거나 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 오랫동안 비활동적으로 생활했다면 신체 활동을 조금씩 늘리십시오.

신체 활동은 대다수의 사람들에게 안전합니다. 다른 질환 또는 부상이 있을 경우, 의료서비스 제공자 또는 공인 운동 전문가와 상담한 후에 신체 활동을 늘리십시오.

자세히 알아보기

- 캐나다의 음식 가이드 <https://food-guide.canada.ca/en/>
- [HealthLinkBC File #40a C형 간염 바이러스 감염](#)
- [HealthLinkBC File #40b C형 간염 바이러스에 감염된 상태에서도 잘 살기](#)
- [HealthLinkBC File #40d B형 간염 바이러스에 감염된 상태에서도 잘 살기](#)
- 캐나다 간재단(Canadian Liver Foundation) 웹사이트 www.liver.ca, 무료 상담 번호 1-800-563-5483
- BC 주의 정신 건강 및 약물 사용 지원(Mental Health and Substance Use Supports in B.C) www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc
- 영양 정보에 대한 자세한 내용은 8-1-1로 전화하여 공인영양사와 상의하십시오.