



만성 간염에 대한 건전한 식생활 Healthy Eating for Chronic Hepatitis

만성 간염이란?

만성 간염은 6개월 이상 지속되는 간의 염증입니다. B형 또는 C형 간염 바이러스, 알코올, 지방간, 자가면역성 간염, 간세포를 손상하는 특정 약물 등에 의해 발병합니다.

만성 간염 환자는 시간이 지나면서 증상이 나타날 수 있습니다. 만성 간염의 가장 일반적인 증상은 휴식을 취해도 없어지지 않는 피로감입니다. 식욕부진과 메스꺼움도 흔한 증상입니다. 간염에 걸리면 발열, 설사, 관절통 등이 생길 수도 있습니다.

만성 간염 환자는 경우에 따라 간경변증이 생길 수도 있습니다. 간의 기능에 따라 영양적 필요가 달라질 수도 있습니다. 간경변증이 있을 경우에는 식생활에 관해 보건의료 서비스 제공자 또는 공인영양사와 상담하십시오.

특별한 식이요법을 써야 하나?

아닙니다. 다양하고 균형 잡힌 식단으로 영양적 필요를 충족할 수 있습니다. *캐나다 식품 가이드에 따른 올바른 식생활(Eating Well with Canada's Food Guide)*을 활용하십시오. 건강을 유지하는 데 매우 유익합니다.

캐나다 식품 가이드(Canada's Food Guide)의 활용에 관해 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오: <https://food-guide.canada.ca/en/>.

자신의 현재 식생활이 과연 건전한 것인지 확신이 서지 않으면 공인영양사와 상담하십시오.

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 건강에 유익한 간식과 만들기 쉬운 음식을 항상 준비해 놓으십시오:

- 치즈 또는 땅콩버터를 곁들인 통곡 식빵, 베이글 또는 크래커
- 후무스 또는 요구르트 디핑 소스를 곁들인 채소
- 요구르트 또는 연두부를 곁들인 사과, 냉동 과일, 또는 과일 통조림
- 통곡 크래커 또는 토스트를 곁들인 생선 통조림
- 견과 및 씨앗, 또는 트레일 믹스를 곁들인 시리얼(따뜻한 우유)
- 통곡 크래커를 곁들인 저염 강낭콩 또는 렌즈콩 수프 통조림

요리를 할 힘이 있을 경우에는 필요한 양보다 많이 만드십시오. 남은 것은 냉동실에 보관했다가 나중에 데워 먹을 수 있습니다.

증상이 악화되거나 없어지지 않을 경우에는 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

단백질을 얼마나 섭취해야 하나?

대부분의 간염 환자는 캐나다 식품 가이드에서 권장하는 양의 단백질이 필요합니다. 기니마다 단백질이 함유된 식품을 섭취하십시오:

- 매일 2-3 인분의 육류 및 육류 대체품(살코기, 가금육, 생선, 달걀, 콩류(강낭콩 및 렌즈콩), 두부, 견과, 씨앗 등)
- 매일 2-3 인분의 우유 및 우유 대체품(두유, 요구르트 등)

체중이 줄면 어떻게 해야 하나?

저체중이거나, 체중을 줄이려고 노력하지 않음에도 체중이 줄거나, 식욕이 부진하다면 필요한 칼로리를 충분히 섭취하지 않고 있는 것입니다. 체중 감소를 방지하려면 음식을 조금씩 자주 먹고 칼로리가 높은 식품을 선택하십시오.

다음은 식사 및 간식에 넣을 수 있는 고칼로리 식품의 예입니다:

- 견과, 씨앗 및 견과/씨앗 버터
- 2% 또는 3.25% 전지유, 고지방 요구르트 및 치즈
- 요구르트 스무디 및 식사 대용 음료
- 생선, 가금육, 두부, 콩류, 살코기 및 달걀
- 아보카도
- 올리브유 또는 카놀라유, 비경화 마가린(요리, 샐러드 드레싱, 디핑 소스에 넣거나 스프레드로 사용)

사탕, 칩, 도넛, 청량음료, 달게 한 스페셜티 커피 및 차, 에너지 음료, 스포츠 음료 등은 삼가십시오. 이런 식품은 에너지를 공급해주지만 단백질, 비타민, 미네랄 등의 중요한 영양소는 공급해주지 않습니다.

과체중일 경우에는 어떻게 하나?

건강한 식생활과 활동적인 생활은 체중이 얼마이건 전반적인 건강을 개선해줄 수 있습니다. 건강한 체중을 달성 및 유지하면 간을 건강하게 유지하고 당뇨병 등의 만성 질환을 예방할 수 있습니다. 체중이 걱정되고 건강한 식생활 또는 신체 활동에 관한 조언이 필요할 경우, **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사 또는 자격증을 소지한 운동 전문가와 상담하십시오.

비타민 및 미네랄 보충제를 먹어야 하나?

그럴 수도 있습니다. 간염 환자는 영양소를 제대로 흡수하거나 사용하지 못합니다. 음식을 잘 못먹거나 구토 또는 설사를 할 경우, 종합 비타민/미네랄 보충제가 필요할 수도 있습니다.

어느 비타민/미네랄이건 보건의료 서비스 제공자의 지시 없이 과도하게 섭취하지 마십시오(특히 철, 구리, 망간, 니아신 및 비타민 A). 몇몇 비타민 및 미네랄은 과도하면 독이 될 수 있습니다. 영양제 또는 약초 제품은 반드시 보건의료 서비스 제공자와 상담한 후에 복용하십시오.

술을 마셔도 되나?

안 됩니다. 알코올은 간을 손상하여, 간염으로 인한 문제를 악화시킬 수 있습니다. 안전을 위해

절대 금주하십시오. 음주량을 줄이거나 금주하기 위해 도움이 필요하다면 보건의료 서비스 제공자와 상담하거나 **8-1-1** 로 전화하여 자세히 알아보십시오.

신체 활동은 어떤가?

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

신체 활동 참여는 대부분의 사람에게 안전합니다. 다른 질환 또는 장애가 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자 또는 자격증을 소지한 운동 전문가와 상담한 후에 신체 활동을 늘리십시오.

자세히 알아보기

더 영양, 식품 선택 및 신체 활동에 관해 알아보려면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사 또는 자격증을 소지한 운동 전문가와 상담하십시오.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #40a C 형 간염 바이러스 감염](#)
- [HealthLinkBC File #40b C 형 간염 바이러스에 감염된 상태에서도 잘 살기](#)
- [HealthLinkBC File #40d B 형 간염 바이러스에 감염된 상태에서도 잘 살기](#)
- 간염에 관해 자세히 알아보려면, 캐나다 간재단(Canadian Liver Foundation) 웹사이트 www.liver.ca 를 방문하거나 무료 전화 1-800-563-5483 으로 문의하십시오.

약물 사용 관련 정보 및 지원에 관해 알아보려면 'Mental Health and Substance Use Supports in B.C.(BC주의 정신 건강 및 약물 사용 지원)' 웹페이지를 방문하십시오:

www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc