

소화성 궤양 환자를 위한 건강한 식생활 지침

소화성 궤양이란 위나 소장 내벽이 허는 질환을 일컫습니다. 소화성 궤양에는 위에 형성되는 위궤양과 소장의 시작 부분에 나타나는 십이지장 궤양이 있습니다. 소화성 궤양의 가장 일반적인 증상에는 위의 둔통 및 작열통이 있습니다. 기타 증상으로는 복부팽만감, 트림, 식욕 부진, 메스꺼움, 체중 감소 등이 있습니다.

대다수의 소화성 궤양은 헬리코박터 파일로리균(H.pylori)에 감염되어 발생합니다. 이부프로펜 및 아스피린과 같은 비스테로이드성 항염증제(NSAID)를 장기간 사용할 때도 궤양이 발생할 수 있습니다. 대부분의 궤양은 약물로 치료합니다. 헬리코박터 파일로리균으로 인해 발생한 궤양은 보통 항생제로 치료합니다. 비스테로이드성 항염증제로 인한 궤양의 경우 항염증제 복용량을 줄이거나 중단하고 위산 분비를 줄이는 약물로 치료하는 경우가 많습니다.

특정 식품이 궤양을 유발하는 것으로 보이지는 않으나, 일부 음식은 증상을 악화시키거나 궤양 치유를 방해할 수 있습니다. 본 자료는 궤양 관리에 도움이 될 수 있는 건강한 식사법을 안내합니다.



여러분이 취할 수 있는 조치

- **매일 다양한 야채, 과일, 통곡물, 단백질을 아우르는 건강한 식생활법을 따르십시오.** 영양이 풍부한 음식을 섭취하는 것은 궤양 치유 및 예방을 도울 뿐 아니라 전반적인 건강에 중요한 부분을 차지합니다. 건강한 식생활법의 예로 캐나다 음식 가이드, 대시(DASH) 식사요법 또는 지중해식 식사요법 등이 있습니다.
- **고섬유질 음식을 자주 섭취하십시오.** 섬유질, 특히 수용성 섬유질이 풍부한 식사는 궤양 예방에 도움이 될 수 있습니다. 야채, 과일,オート밀, 귀리 겨, 보리, 콩, 완두콩, 렌즈콩과 같은 수용성 섬유질을 포함하는 식단을 짜도록 하십시오.
- **불편감을 주고 궤양에 자극적인 음식과 음료에 주의하십시오.** 식사 일지를 쓰면 이러한 음식을 식별하는 데 도움이 될 수 있습니다.
 - 매운 음식이 궤양을 유발하지는 않지만 일부 환자의 경우 증상이 악화될 수 있습니다. 매운 음식이 불편하다면, 덜 먹거나 피하십시오. 매운 음식이라도 불편감을 일으키지 않는다면 계속 먹어도 됩니다.
 - 커피와 카페인은 위산 분비를 증가시키지만, 궤양을 유발하거나 증상을 악화시키지는 않는 것으로 보입니다. 카페인이 든 커피나 음료를 마신 후 증상이 나타나면 섭취를 제한하십시오.

- 다른 음식이나 음료에 불편감을 느끼면 섭취를 제한하거나 피하십시오. 통증 및 불편감으로 여러 가지 음식을 피하는 중이라면 영양사와 상담하여 영양소를 충족시킬 수 있는 방법에 대해 배우십시오.

기타 고려사항

- **궤양이 있는 경우 알코올 섭취를 제한하거나 피하는 것이 가장 좋습니다.** 알코올은 위산을 증가시켜 통증을 유발할 수 있습니다. 또한 궤양 치료를 위해 복용 중인 약물작용을 방해할 수 있습니다. 술을 많이 마시면 소화성 궤양이 발생할 위험이 커집니다. 알코올을 섭취하는 경우 적당히 마시는 것이 좋습니다. 알코올 섭취에 관한 질문이 있는 경우 의료서비스 제공자와 상의하십시오.
- **흡연자의 경우 의료서비스 제공자에게 문의하여 금연에 대한 조언을 구하십시오.** 흡연은 궤양 치유를 방해합니다. 또한, 궤양이 발생할 위험을 높일 수 있습니다.
- **프로바이오틱스 및 헬리코박터 파일로리균 치료** 헬리코박터 파일로리균 치료를 위해 약물을 복용하는 경우, 치료 전과 치료 중에 프로바이오틱스를 복용하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 약물과 프로바이오틱스가 함께 작용하여 헬리코박터 파일로리균을 없애고 항생제의 부작용을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 프로바이오틱스에 대한 권장 사항은 의료서비스 제공자와 상의하십시오.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 **8-1-1**로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. **8-1-1**로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca - 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비교

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.