

식단으로 변비 관리하기: 성인

Managing constipation with diet: Adults

변비란 무엇인가?

변비는 대변이 잘 나오지 않거나 평소보다 배변 횟수가 줄어드는 상태를 말합니다. 다음과 같은 증상이 있을 수 있습니다.

- 덩어리지거나 딱딱한 변
- 배변 시 과도한 힘이 필요함
- 배변을 완전히 하지 않았다는 느낌이 있음

매일 배변을 하지 않는다고 해서 변비가 있는 것은 아닙니다. 일주일에 세 번 배변을 하는 사람도 있을 수 있습니다. 어떤 사람들은 하루에 세 번 배변을 할 수도 있습니다.

배변 활동의 빈도와 형태의 변화를 살펴보는 것이 더 중요합니다.

변비의 원인은 무엇인가?

변비의 일반적인 원인은 다음과 같습니다.

- 식이섬유 섭취 부족
- 수분 보충 부족
- 신체 활동 부족
- 배변 신호 무시
- 철분, 칼슘 등 보충제 복용
- 알루미늄 또는 칼슘이 함유된 제산제, 항우울제, 항히스타민제, 코데인 성분의 진통제, 근육이완제, 이뇨제, 그리고 심장 질환, 발작 장애, 파킨슨병 치료제 등의 약물 복용
- 과민성 대장 증후군, 대장암, 섭식 장애, 갑상선 기능 저하증, 당뇨병, 파킨슨병, 다발성 경화증, 우울증 등의 건강 상태
- 임신 중 등 호르몬의 변화

어떤 경우에 의료서비스 제공자에게 진료를 받아야 하나?

변비가 있고, 다음과 같은 증상이 나타나면 의료 서비스 제공자를 만나십시오.

- 배에 통증이나 붓기가 있는 경우

- 대변에 피가 섞여 나오거나 직장 출혈이 있는 경우
- 이유 없이 체중이 감소한 경우
- 구토가 발생할 경우
- 대장암 가족력이 있는 경우
- 생활 방식을 바꾼 지 일주일 이상 지났는데도 개선이 보이지 않는 경우

의료서비스 제공자를 만나야 할지 확신이 가지지 않는다면 **8-1-1**로 전화해 등록된 간호사와 증상에 대해 상담하십시오.

어떤 합병증이 나타날 수 있는가?

변비로 인한 합병증은 다음과 같습니다.

- 치질
- 항문 피부의 균열이나 찢어짐
- 직장을 제자리에 고정하는 근육과 인대의 약화
- 계실병
- 대변이 굳어져 막힘을 유발하는 분변매복

식단은 어떻게 변비에 도움이 될 수 있는가?

식이섬유와 수분은 함께 작용하여 배변을 규칙적이고 수월하게 합니다. 식이섬유는 대변 속의 수분을 유지해 변을 부드럽게 유지합니다.

식단에서 식이섬유를 충분히 섭취하고 있지 않다면, 몇 주에 걸쳐 점차적으로 식이섬유가 풍부한 음식을 추가하십시오. 식이섬유 섭취량의 급격한 증가는 복부 팽창과 가스를 유발할 수 있습니다.

특정 질환이 있거나 장폐색 위험이 있는 사람들은 식이섬유 섭취량을 줄여야 할 수 있습니다. 본인에게 가장 적절한 식이섬유 섭취량에 대해 궁금한 점이 있으면 의료서비스 제공자와 상담하십시오.

수분을 더 많이 섭취하는 것을 잊지 마세요. 물이 가장 좋은 선택입니다. 다른 건강한 옵션은 다음과 같습니다.

- 무가당 커피와 차

- 무가당 저지방 우유와 대두, 귀리, 아몬드와 같은 강화된 식물성 음료
- 저염 수프

소변이 연한 노란색이거나 맑다면, 일반적으로 수분을 충분히 섭취하고 있다는 의미입니다. 소변이 진한 노란색이고 냄새가 강하다면 수분을 더 많이 섭취해야 할 가능성이 높습니다.

어떤 식품에 식이섬유가 함유되어 있는가?

다음과 같은 식물성 식품에서 식이섬유를 찾을 수 있습니다.

- 통조림, 냉동 및 건조된 채소와 과일
- 빵, 시리얼, 파스타, 현미, 귀리, 귀리 밀기울, 보리, 불구르, 기장, 퀴노아 등의 통밀 제품 그리고 통곡물
- 콩, 팥콩, 렌틸콩 및 대두
- 견과류와 씨앗류

포장식품의 식이섬유 함량을 확인하려면 영양성분표를 읽어보십시오. 1 일 영양성분 기준치에 대한 비율(% DV)은 식품에 영양소가 적거나 많이 함유되었는지 보여줍니다. 5% DV 이하면 적은 것이고, 15% DV 이상이면 많은 것입니다. % DV 가 높은 편의 식품을 찾으십시오.

식이섬유 섭취를 늘리기 위한 팁

- 과일과 채소에 먹을 수 있는 껍질은 남겨 두세요.
- 시금치, 케일처럼 잎이 많은 채소나 썬 야채를 캐서롤, 카레, 오믈렛, 파스타, 샌드위치, 수프에 넣어보세요.
- 오트밀, 시리얼, 요거트, 샐러드 위에 과일을 얹거나 견과류와 씨앗을 뿌려보세요.
- 요리에 넣는 동물성 단백질의 절반을 콩, 완두콩 또는 렌틸콩으로 대체하세요. 예를 들어, 칠리에 넣을 다진 쇠고기의 절반을 콩으로 대체하십시오.
- 치아 씨앗, 같은 아마씨 또는 밀기울(밀 또는 쌀)을 따뜻한 시리얼이나 스무디에 뿌리거나 너트버터에 섞어 드세요. 미트로프, 캐서롤 또는 집에서 구운 제빵류에 더 많은 양을 넣어서 드셔도 좋습니다.

푸룬(말린 자두)을 먹거나 푸룬 주스를 마시면 변비에 도움이 되는가?

예. 푸룬과 푸룬 주스에는 섬유질과 천연 당알코올인 소르비톨이 함유되어 있습니다. 소르비톨은 완하제 효과와 대변을 부드럽게 하는 효과가 있습니다.

푸룬은 그대로 먹거나 천연 과일 완하제를 만들 때 넣어서 먹을 수 있습니다.

천연 과일 완하제(Fruit lax) 레시피

- 푸룬 250mL(1 컵)
- 건포도 250mL(1 컵)
- 대추야자 250mL(1 컵)
- 오렌지 주스 125mL(1/2 컵)
- 푸룬 주스 150mL(2/3 컵)
- 밀기울 250mL(1 컵)-선택사항

재료를 섞어 냉장고에서 하룻밤 불립니다. 다음 날, 부드러워질 때까지 믹서기에 가십시오.

천연 과일 완하제를 토스트나 크래커에 얹어 먹거나, 따뜻한 시리얼이나 플레인 요거트에 섞어 먹어보세요. 이 레시피는 2 주 동안 냉장 보관할 수 있습니다. 남은 분량은 냉동 보관이 가능합니다.

변비 완화에 도움이 되는 것은?

완하제(변비약)는 변비를 해결하는 데 도움이 되는 약입니다. 변비를 관리하는 데 어려움이 있거나 음식에서 충분한 섬유질을 섭취하는 것이 어렵다면, 완하제 사용에 대해 의료전문가와 상담하세요. 여러 종류의 완하제가 있으며, 그 중 일부는 다른 종류보다 자극이 덜합니다. 일부는 장기간 사용 시, 의존도가 높아지게 될 수 있습니다.

식이섬유 보충제는 장기적으로 사용하기에 더 안전하지만, 약이나 질병으로 인한 변비를 개선할 가능성은 낮습니다. 흔한 식이섬유 보충제에는 실리엄, 이눌린, 메틸셀룰로오스, 칼슘 폴리카보필 등이 있습니다.

충분한 수분 섭취 등 식이섬유 보충제 복용 시 지침을 반드시 따르는 것이 중요합니다. 약을 복용하고 있다면 약사에게 식이섬유 보충제가 해당 약에 영향을 미치는지에 대해 물어보십시오.

자세히 알아보기

등록된 간호사, 영양사, 약사, 또는 자격을 갖춘 운동전문가와 상담 상담하려면 **8-1-1** 로 전화하십시오.

[HealthLinkBC 과일 #68h 식이섬유와 건강](#)

[HealthLinkBC 과일 #68i 건강에 유익한 성인 간식](#)

캐나다 음식 가이드 레시피: <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/>

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.