

## 담낭 질환자를 위한 식습관 가이드라인

간에서 분비하는 담즙은 지방 및 지용성 비타민의 소화와 흡수를 도우며, 담낭은 이러한 담즙을 저장하고 음식물 섭취 시 이를 장으로 전달합니다. 담즙의 성분은 대개 콜레스테롤로 구성되어 있으며, 이 담즙이 돌처럼 딱딱한 형태로 굳어지면 담석증이라는 질환이 발생하게 됩니다. 대부분의 경우 담석이 있더라도 전혀 증상을 느끼지 못하지만, 증상이 발현되면 담낭 절제술이라는 수술을 통해 담낭을 제거해야 합니다.

이 문서에서는 담낭 질환의 증상을 완화하기 위한 식이요법 및 수술 이후의 식습관에 대한 정보를 제공합니다.



### 여러분이 취할 수 있는 조치

흔히 담낭 질환을 앓게 되면 지방을 섭취해서는 안 된다고 알고 있지만, 사실 그렇지 않은 않습니다. 지나친 저지방 위주의 식단을 고수하면 담석이 더 많이 생길 수 있습니다. 하지만 지방 함량이 높은 음식을 멀리한다면 증상을 완화하는 데 도움이 됩니다.

[캐나다의 식품 가이드](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html), ([www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html)) 와 같은 식이요법 지침에 따라 균형 잡힌 건강한 식사와 간식 위주의 올바른 식습관을 형성하십시오. 주치의의 별도 지시가 없다면 아래의 가이드를 따르십시오.

- 채소와 과일을 다양하게 섭취하십시오. 지방 함량이 낮고(아보카도 제외) 몸에서 필요로 하는 영양소가 풍부한 음식을 섭취하십시오.
- 귀리, 현미, 퀴노아, 보리 등 '통곡물' 위주로 식단을 구성하십시오. 통곡물은 다량의 섬유질을 함유하고 있으며, 섬유질이 풍부한 식단을 따르면 담석 형성을 억제하는 데 도움이 됩니다. 빵, 시리얼이나 파스타 등 고섬유질 곡물 식품이란 일일 섭취량의 15% 이상 또는 1인분에 4g 이상의 섬유질을 포함하는 식품을 의미합니다.
- 저지방 우유 및 우유 대체 음료를 선택하십시오.
  - 탈지 우유 및 1% 저지방 우유, 보강 콩 음료
  - 저지방 요구르트 (2% 이하의 미세 여과)
  - 저지방 치즈 (20% 이하의 미세 여과)
- 가금류는 껍질을 제거한 후 조리하십시오. 고기의 경우 얇게 저며진 것을 선택하여 눈에 보이는 지방을 최대한 제거하십시오. 고기, 생선 및 가금류는 기름기를 잘 빼낼 수

있는 방식으로 조리하십시오. 렌틸콩, 콩, 두부와 같은 저지방 단백질 대체 식품을 가능한 한 자주 섭취하십시오.

- 샐러드 드레싱과 같은 지방 함량이 높은 식품은 식사나 조리 과정에서 최대한 배제하십시오. 이러한 식품은 하루에 30~45mL(2~3 테이블스푼) 정도만 섭취하도록 합니다. 비경화유 마가린이나 카놀라유, 올리브유 및 대두유 등 건강한 첨가 지방(added fat)을 사용하십시오. 튀긴 식품과 기름진 크림 소스 및 그레이비 소스를 과도하게 섭취하지 마십시오.
- 고지방 디저트나 쿠키, 기성 제과 식품, 초콜릿과 같은 고지방 스낵류의 섭취량을 제한하십시오. 이러한 식품은 지방 함량은 높은 대신 몸에서 필요로 하는 영양소는 낮습니다.

사람에 따라 특정 식품을 섭취할 때 증상이 악화될 수 있습니다. 증상이 지속되는 경우, 섭취한 음식과 겪은 증상을 모두 기록해두십시오. 이는 문제를 야기한 음식을 파악하는 데 도움이 됩니다. 이러한 음식은 수술이 끝날 때까지 피하십시오.

### 수술 후:

주치의가 별도로 지시하지 않는 한 가급적 빨리 일상 식단으로 돌아가도록 합니다. 담낭을 절제했다라도 간에서는 담즙을 지속적으로 분비하므로 일반적 식사는 물론 지방을 소화하는 데는 문제가 없습니다.

담낭 절제술을 받은 직후 일부 환자들은 설사 증상을 겪기도 하는데, 이는 일시적 현상입니다. 설사가 지속되거나 설사로 인해 일상생활에 지장이 있는 경우, 담당 의사에게 문의하십시오.



### 추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 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. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: 'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://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.



## 비고

### 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](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.