

건강 식생활 지침 초기 만성콩팥병 환자

콩팥(신장)은 글자 그대로 콩 또는 팥처럼 생겼으며 크기는 주먹만합니다. 대부분의 사람은 흉곽 바로 밑 척추 양편에 하나씩, 콩팥이 두 개 있습니다. 콩팥의 주요 기능은 다음과 같습니다:

- 몸의 수분의 양 조절
- 폐기물 처리
- 칼슘 등 미네랄 균형 잡기
- 호르몬 생산(혈압 및 적혈구 생산을 통제하는 호르몬 등)

만성콩팥병(CKD)은 다섯 단계가 있습니다. 초기(1기 및 2기)에는 콩팥의 기능에 별다른 문제가 없을 수 있기 때문에 증상이 전혀 나타나지 않습니다. 단계가 높아질수록 여분의 수분과 폐기물을 처리하는 능력이 저하됩니다.

초기 콩팥병의 경우, 주 목표는 콩팥이 더 오래, 더 잘 기능하게 하는 것입니다. 채소 및 과일, 통곡류, 단백질 식품 등, 건강에 유익한 다양한 식품을 섭취하는 것이 좋습니다. 고혈압 또는 당뇨병이 있을 경우, 생활양식을 바꾸고 의사가 처방해주는 약을 복용 하면서 이런 병을 관리하십시오. 영양사는 여러분의 건강 상태에 적합한 식단을 짜는 것을 도와줄 수 있습니다.

콩팥의 기능이 계속 저하될 경우, 의사 또는 영양사는 식단에 다른 변화를 주라고 권고할 수 있습니다. 모든 콩팥병 환자에게 적합한 한 가지 식단은 없습니다.



여러분이 취할 수 있는 조치

1. 단백질을 충분히 섭취하되 과도하면 안 됩니다

단백질은 체조직 형성 및 회복, 상처 치유, 감염 차단 등에 중요합니다. 단백질을 충분히 섭취하지 않으면 근손실과 영양실조가 발생할 수 있고, 과도하게 섭취하면 콩팥 기능이 저하될 수 있습니다. 대부분 성인은 체중 1kg당 약 0.8 - 1.0g의 단백질이 필요합니다.

- 건강한 식생활의 일부로서 다양한 단백질 식품을 섭취하십시오. 단백질이 함유된 식품은 콩류, 견과, 씨앗, 두부, 강화 두유, 생선, 조개, 달걀, 가금육, 붉은 살코

기(야생 동물 포함), 저지방 우유, 저지방 요구르트, 저지방 케피르, 저지방 및 저염 치즈 등입니다.

- 한 끼 식단의 1/4을 단백질 식품으로 채우십시오. 예: 조리한 콩/렌틸콩/두부 3/4컵, 견과 또는 씨앗 1/4컵, 육류/생선/가금육 75g, 달걀 2개, 요구르트 3/4컵, 치즈 50g, 우유 또는 강화 두유 1컵.

2. 나트륨(소듐) 섭취량은 하루 약 2,000mg으로 제한하십시오. 과도한 나트륨 섭취는 고혈압, 발목 및 발의 부기 등을 일으킬 수 있습니다. 거의 모든 캐나다 국민이 나트륨을 과다 섭취합니다. 주요 나트륨 공급원은 제과 및 제빵 제품, 애피타이저, 앙트레, 가공육, 핫도그, 치즈, 수프, 각종 소스 및 양념 등의 가공 식품입니다.

- 나트륨 함량이 높은 가공 식품을 섭취할 경우, 섭취량과 섭취 빈도를 줄이십시오. 저염 또는 무가염 식품을 선택하십시오.
- 식품 표시 라벨을 참고하여 저염 식품을 선택하십시오. 일일권장섭취량(%DV)은 식품에 나트륨이 '소량' 들었는지 '다량' 들었는지 나타냅니다. 5%DV 이하는 '소량', 15%DV 이상은 '다량'입니다.
- 되도록 자주 과일 및 채소, 통곡류, 단백질 식품 등, 나트륨 함량이 낮은 식품을 사용하여 음식을 처음부터 직접 조리하십시오.
- 나트륨 함량이 높은 소금을 제한하십시오. 소금 대신 마늘, 양파, 레몬, 생강, 바질/실란트로/민트 등의 향신료로 음식의 맛을 내십시오.
- 칼륨(포타슘)이 함유된 소금 대용물은 사용하지 마십시오.

3. 물을 충분히 마셔서 몸의 수분을 유지하십시오. 일반적으로, 소변이 연노랑색이거나 투명하면 물을 충분히 마시고 있는 것입니다. 의사가 권고하지 않는 한 액체 섭취를 제한할 필요는 없습니다.

4. 인산염 첨가물 섭취를 삼가하십시오. 이 인은 몸에 잘 섭취되어 몸 속에 축적될 수 있으며, 이는 피부 가려움, 관절통, 뼈 약화 등의 원인이 될 수 있습니다. 가공 식품, 패스트푸드, 콜라, 어두운 색 청량음료, 몇몇 아이스티 등은 인산염 첨가물이 들어 있을 수 있습니다. 식품 표시 라벨을 반드시 읽어보십시오. 특정 식품에 인산염 첨가물이 들어 있는지 확인하려면 성분표에 'phosph-'라는 단어가 있는지 보십시오(예: sodium phosphate(인산나트륨), phosphoric acid(인산)).

5. 혈압이 높고 의사가 권고하지 않는 한, 칼륨 및 자연발생적 인 섭취를 제한할 필요는 없습니다.

6. 체중이 걱정될 경우에는 도움을 받으십시오.

- 저체중은 콩팥병 합병증이 생길 가능성을 높일 수 있습니다.



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.