

계실병에 대한 식생활 지침

계실병이란?

계실병은 계실증 또는 계실염을 뜻합니다.

계실은 일반적으로 결장(대장)의 벽에 형성되는 작은 주머니입니다.

계실증은 계실이 있음을 뜻합니다. 대부분의 사람은 변비, 출혈 등의 증상이 나타나지 않습니다.

계실염은 결장의 주머니가 염증이 생기거나 감염된 것을 말합니다. 증상은 일반적으로 왼쪽 하복부에 생기는 통증 또는 압통, 변비, 설사, 구역, 구토, 발열 등입니다. 계실염이 있을 경우, 약을 먹고 며칠 병원에 입원해 있어야 합니다. 증상에 따라 계속 정상적 식단대로 식사하거나 단기간 저섬유식 또는 유동식을 해야 할 수도 있습니다. 증상이 호전되면 점진적으로 다시 고섬유 식단으로 돌아갈 수 있습니다.

지속적 통증, 발열, 설사 등의 계실염 증상이 있을 경우에는 보건 의료 서비스 제공자에게 이야기하십시오.



여러분이 취할 수 있는 조치

다음과 같은 조치는 계실병 발생 또는 계실염 발발 위험을 줄여줄 수 있습니다.

- ┆ 다양한 식품이 포함된, 건강에 유익한 식단을 즐기십시오.
- ┆ 고섬유 식품을 자주 드십시오.
 - ┆ 섬유는 계실이 형성되는 것을 방지하고 계실병의 증상을 완화해줄 수 있습니다. 섬유는 이미 생긴 계실을 바로잡아주지는 못합니다.
 - ┆ 한 끼 식단의 절반을 채소 및 과일로 채우십시오.
 - ┆ 통곡 빵, 국수, 현미, 귀리 및 밀기울 시리얼 등의 고섬유 통곡류를 식단에 넣으십시오.
 - ┆ 고섬유 식품을 서서히, 한 번에 조금씩 추가하십시오. 갑자기 너무 많은 섬유를 추가하면 가스 및 경련이 생길 수 있습니다.
 - ┆ 견과, 옥수수, 팝콘, 씨앗이 있는 식품(블루베리, 딸기, 토마토 등) 등을 식단에 넣으십시오. 증거에 따르면, 이런 식품을 삼가하는 것은 불필요한 일입니다.

며 증상 완화에 전혀 도움이 되지 않습니다.

1일 권장 섬유 섭취량

	연령	1일 섭취량(그램)
여자	만 19-50세	25
여자	만 51세 이상	21
남자	만 19-50세	38
남자	만 51세 이상	30

- 한 끼 식단의 4분의 1을 단백질 식품으로 채우십시오. 단백질 식품의 예는 렌틸콩, 대두, 완두콩, 두부, 생선, 가금육, 살코기, 견과, 씨앗, 유제품 등입니다.
 - 렌틸콩, 대두 및 완두콩을 더 자주 선택하십시오. 고섬유 식품입니다.
 - 붉은 고기(쇠고기, 돼지고기, 양고기 등)는 제한하십시오. 몇몇 증거에 따르면, 붉은 고기를 많이 먹으면 게실병 위험이 높아질 수 있습니다.
- 매일 6-8컵(1.5-2.0리터)의 액체를 마시십시오. 주로 섭취하는 액체로 물을 선택하십시오. 섬유는 수분을 대변으로 끌어들이어 대변을 말랑말랑하게, 지나가기 쉽게 만듭니다.
- 규칙적으로 운동을 하십시오. 캐나다신체활동지침(Canadian Physical Activity Guidelines)의 연령에 따른 권장안을 따르십시오.

게실병과 섬유 보충제

현재 섬유를 충분히 섭취하고 있지 않을 경우, 섬유 보충제에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 몇몇 증거에 따르면, 섬유 보충제는 게실병 관리에 유익할 수 있습니다.



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 전화하

면 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.



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 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.