

식이요법

안정기의 식이요법을 중심으로

특집 간경변증



정규원 (가톨릭의대 교수)

여 영양가가 높은 음식물의 섭취가 필요하게 된다. 대개 1일중 섭취해야 될 열량은 약 2,500~3,000cal의 충분한 열량공급이 필요하다.

고당질의 식사로 우리들이 섭취하는 탄수화물은 대개 쌀밥인데 당질은 소화하기 쉽고 병의 회복에 도움을 주며 단백질을 절약하는 역할을 하므로 1일 300~400g으로 충분히 섭취해야 한다.

한공기의 밥은 약 100g으로 열량은 340cal이므로 세끼를 다 먹으면 1,000cal 이상의 열량을 얻을 수 있고 단백질의 이화작용도 막을 수 있다. 밥에 감자, 빵, 과실, 과즙, 잼, 젤리, 설탕 등을 간식으로 하여 당질을 섭취해도 좋다.

단백질은 가능한한 고단백식, 즉 1일 약 100~120g 정도의 단백질이 바람직하며 이

품에이며, 농축된 단백질 식품으로 calcium caseinate, 분유, 두분(豆粉), 드라이 이스트와 같은 식품이 식사에 보충될 수 있다.

만일 구강으로의 섭취가 부적당할때는 단백질 가수분해물, 당질, 수용성비타민을 정맥으로 보충해 주도록 한다.

그러나 다량의 단백질은 간성혼수를 유발할 수 있으므로 보통 안정기의 경한상태에서는 하루체중 1kg당 1.5g의 계산으로 매일 100~150g의 단백질 섭취가 적당하고 간성뇌증후로 간성혼수를 일으키기 쉬운 중증인 간환자나 문맥하공정맥물합술을 받은 환자에서는 조심성있게 식사내 단백질량을 조절하여 하루 30g으로 제한하여 부여해야 된다.

이때 사용하는 지방은 소화하기 쉬운 유화지방을 사용하도록 하며 지방변 등의 흡수장애증상이 있는 경우에는 기름에 튀긴 음식이나 너무 기름이 많은 음식은 피하는 것이 좋다. 좋은 유화지방 음식으로는 버터, 우유와 마요네즈의 지방 등이 있다.

간경변증환자에게 소홀하기 쉬운 비타민류는 수용성비타민으로 신선한 야채와 과일에 다량 함유되어 있으므로 적당량 먹게해서 구미가 없을때 비타민의 보충과 칼로리원으로 좋은 식품이 된다.

특히 thiamine을 비롯해서 B₂ 등 B 콤플렉스와 비타민C는 수용성이기 때문에 인체에 해가 없고 간세포내 지방축적을 방지하는 효과가 있으며 간세포재생에 필요하다.

합되어 있는 음식과 변화성 있는 식단에 칼로리 열량을 생각해서 육류를 약간 더 첨가하면 훌륭한 간경변환자의 식이가 될 수 있다.

그러나 우리나라사람들은 나쁜 식습관이 있어서 어떤 음식이 좋다고 하면 무조건 많이 섭취하고 편식하는 습관이 있다. 고단백식이 좋다고 하니깐 제주도의 굴뱅이가 많이 낳고, 지렁이, 잉어, 가물치, 뱀탕을 즐겨 찾는다면, 생간과 천엽이 좋다고 너무 치중하여 먹는다면 황달치료에 좋다고 오이꼭지를 코에 태우던지 당근이 간에 좋다고 즙을 내어 먹는 경우가 허다하게 많다.

이러한 지나친 편식경향이 오히려 간에 해독작용을 하게 된다. 예를들면 생간과 천엽을 과량섭취하면 특히 지용성 비타민인 비타민 A, D, K, E와 철, 셀렌 등이 필요량으로 들어오게 되어 오히려 간세포에 독작용을 하게 된다. 또한 당근이 간에 좋다고 해서 당근즙을 만들어 매일 복용하게 되면 혈중에 카로틴함량이 증가하게 되며, 이 카로틴이 담즙산에 의하여 비타민 A가 되면 비타민 A의 과량부하로써 간세포독으로 작용하게 된다. 우리가 매일 먹는 식품중에 카로틴 함량이 많은 식품을 열거해 보면 당근, 갯잎, 갯, 고구마잎, 고추잎, 말린 통고추, 미나리, 근대, 부추, 쑥, 쑥갓, 냉이, 무청, 시금치 등과 미역, 파래 들이다.

충분한 탄수화물과 단백질 섭취해야 하루식사 6~8회로 나눠하는게 좋아

가운데서 50% 이상은 단백질이 높은 동물성단백을 부여함이 좋다. 간경변환자에 있어서는 간세포괴사가 있음으로 이를 간세포의 재생을 위해서는 단백질이 높은 단백질이 필요함을 말할 나위도 없다. 충분한 단백질섭취는 간경변증으로부터 보호해주며, 간세포의 재생과 cholic acid와 다른 담즙산의 형성에 필수적이다. 단백질은 높은 생물가를 가지고 있는 것으로서 간의 지방을 운반하는 methionine과 choline 같은 항지방성인자가 충분해야 하고 지방이 간으로 침투하는 것을 막아야 하며, 간세포조직의 퇴화를 방지해야 된다.

고기, 생선, 달걀, 우유, 탈지분유와 cottage cheese가 간경변증을 위한 처방식에 포함되는 단백질의 좋은 식

지방식이 제한할 필요가 없다. 그러나 과거에는 간경변환자나 황달이 있을 때 지방의 흡수장애와 간세포의 지방량을 증가시키고 간의 병적인 상태를 더욱 악화시킨다는 전제하에 저지방 식이를 주는 것이 상례였으나 실제 임상실험에서 지방제한은 필요없다는 것이 밝혀졌다. 또한 우리나라 현실로 보아 한국인의 1일 보통 식사중에 포함되어 있는 지방은 15~25g으로 외국의 경우보다 반이하의 분량을 섭취하고 있으므로 지방제한은 별의미가 없다.

더우기 적량의 지방은 음식의 맛을 내는데 불가결한 식품이며, 또한 열량의 공급면에도 우수하기 때문에 하루에 60~80g의 지방질을 허용해도 좋겠다.

간경변증이 심한 환자에서는 잇몸에서 출혈하거나 코피가 나며 출혈성 경향을 보일때 비타민 K를 부여한다. 이때 용량은 하루 10mg을 정맥투여함이 좋으며 그이상 과량을 부여하면 오히려 역효과를 볼 수 있다. 이때 좋은 식품으로는 연근을 요리해서 매일 먹으면 출혈성 경향이 개선되고 피를 맑게 한다고 한다.

간경변증에 가장 흔한 병발증은 철결핍증과 거대혈구성 빈혈이며 이는 위장의 출혈, 비장확장증, 저단백식, 영양결핍과 적혈구성숙인자를 저장할 수 있는 간의 기능이 손상된 결과이다. 이런 경우에 철분이나 간추출물 및 엽산 등을 경구투여하면 때로 좋은 효과를 볼 수도 있다.

각종 영양소가 골고루 포

간경변증은 그 시기에 따라 즉 안정기, 복수가 있을때 또는 간성혼수가 있을 때 등에 따라서 각각 상이한 식이요법이 필요한데 본란에서는 안정기의 식이요법에 대해 설명하고자 한다.

안정기의 식이요법

간경변을 가진 환자로서 검사수치가 거의 정상이거나 복수 등 합병증이 없는 경우에 어느 정도 사회생활을 영위할 수 있는 비교적 안정된 시기에 있어서는 환자가 먹고 싶은 식품을 먹고 편식을 하지 않고 고루고루 먹는 것이 가장 좋다. 의사나 가족위주가 아니고 환자위주로 식사를 권하도록 한다.

간경변증환자의 대부분에 있어서는 저영양상태의 증상을 비롯하여 조직소모의 소견을 나타내는 일이 많으므로 간세포의 재생이나 병변의 회복을 촉진시키기 위하

성인병 음성정보 안내

◎본협회에서는 정보화시대를 맞이하여 성인병예방을 위한 대국민 서비스사업으로 음성정보를 개통하여 전국민을 대상으로 성인병질환의 예방 및 치료관리대책 등을 전문학자로 하여금 직접 녹취하여 정보를 제공함으로써 많은 국민이 성인병에 시달리지 않고 건강생활을 영위할 수 있도록, 700국 사업을 실시하게 되었으니 많이 활용하시기 바랍니다.

◎녹취제공종목(병류)

대표전화 700-6939

- | | | | | |
|----------|-------------|-----------------------------|---------------|------------------------------|
| 1. 고혈압 | 10. 유암(유방암) | 19. 간경변증 | 26. 기관지천식 | 35. 소아폐질환 |
| 2. 당뇨병 | 11. 혈액암 | 20. 류마로이드 및 만성퇴행성관절염 | 27. 폐기종 | 36. 성인병운동요법 |
| 3. 동맥경화증 | 12. 대장암·직장암 | 21. 골조송중풍(다공증) | 28. 기관지확장증 | 37. 성인병 식이요법 |
| 4. 심장병 | 13. 췌장암 | 22. 비만증 | 29. 간질성폐질환 | 38. 노인성질환 (순환기·치매·신경계·우울증) |
| 5. 암 개요 | 14. 후두암 | 23. 소화성궤양 | 30. 갱년기정신신경장애 | 39. 비뇨기계질환 (전립선염·전립선비대증·방광염) |
| 6. 위암 | 15. 암치료법 | 24. 기능성 위장장애 (과민성 대장증후군 포함) | 31. 소아고혈압 | |
| 7. 간암 | 16. 갑상선질환 | 25. 기관지염 | 32. 소아당뇨병 | |
| 8. 자궁암 | 17. 뇌졸중 | | 33. 소아정신장애 | |
| 9. 폐암 | 18. 만성신장병 | | 34. 소아비만증 | |

※각 질환별 일부와 정보제공이 안되는 것은 단시일내에 제공코자 하오니 양해하여 주시기 바랍니다.