

# 심장질환의 식사

**심**장질환은 관상동맥의 병변으로 인해 심장으로 가는 관상동맥의 혈류량이 부족해 발생되는데, 초기에는 증상이 없다가 식은땀·흉통 등의 협심증이 나타나게 되며 심해지면 심근경색, 울혈성 심부전으로 악화된다.

고혈압·고지혈증·동맥경화 등 원인질환의 예방이 중요하나, 일단 발생이 된 후에는 심장세포의 재생 및 회복을 위해 안정과 휴식이 필요하며 장기적인 영양관리가 중요하다.

## 1. 협심증

협심증은 심장으로의 혈액 공급이 원활하지 못해 충분한 산소가 공급되지 못함으로써 일어나는 가슴의 통증, 불편함을 말한다.

이러한 통증은 주로 고혈압·관상동맥질환과 관련이 있으나 때로는 빈혈·갑상선기능 항진증·동맥 협착으로도 일어날 수가 있다. 증상으로는 흉통 외에도 숨가쁨·진땀·구토·현기증 등이 나타난다.

### ■ 식사의 원칙

- 1) 소량씩 1일 3회 이상으로 식사를 나누어 한다.
- 2) 비만하다면 체중을 조절한다.
- 3) 포화지방산·콜레스테롤·염분의 섭취량을 줄인다.
- 4) 섬유소의 섭취를 늘리고 수분을 충분히 섭취하여 변비를 예방한다.

## 2. 심근경색증

심근경색증은 지방의 덩어리나 혈액 응고물이 심근에 영양을 공급하는 관상동맥을 막아 발생한다. 증상으로는 심하게 쥐어 찢는 듯한

통증·오심·구토·허약감 등을 나타내는데, '심장발작'이라고 하기도 한다.

### ■ 식사의 원칙

- 1) 초기에는 심장의 부담을 줄이기 위해 휴식을 취하며 미음·주스와 같은 유동식부터 먹도록 한다.
- 2) 환자의 경과에 따라 포화지방산·콜레스테롤이 적은 식품으로 부드럽고 소화되기 쉽게 조리하여 소량씩 섭취한다.
- 3) 가스 발생 식품(콩·양배추·양파·옥수수 등)을 가급적 피하고 염분은 1일 소금 4g 정도로 제한한다.
- 4) 카페인 심박동수를 증가시키고 부정맥을 일으킬 수 있으므로 제한한다(예 -홍차·커피·초콜릿·콜라 등).

### ■ 항혈액응고제 사용 시 식사는 ?

와파린 나트륨·쿠마딘·헤파린 나트륨 등의 항혈액응고제를 사용하는 경우에는 비타민 K가 다량 함유된 식품을 제한한다(난황, 소간과 같은 육류, 우유·요구르트·아이스크림과 같은 유제품, 시금치·상추·배추·양배추·케일·브로콜리 같은 푸른 잎 채소).

### ■ 소금 1g에 해당하는 염분량

식품명	중량(g)	눈어림치
소금	1	1/3 작은술
진간장	5	1 작은술
우스터소스	10	2 작은술
된장	10	1/2 큰술
고추장	10	1/2 큰술
마요네즈	40	3 큰술
토마토케첩	30	2 큰술
마아가린·버터	30	2와 1/2 큰술

### 3. 율혈성 심부전

율혈성 심부전은 심장의 펌프질이 충분하지 못해 조직으로의 혈액순환이 제대로 안되고, 그 결과 폐울혈·발목 부종·호흡곤란 등이 일어나는 것을 말한다. 비만한 경우 종종 심인성 악액질(식욕부진과 부종을 동반하는 지방 및 근육 손실)을 일으킬 수 있고, 신장으로 가는 혈류량이 줄어들며 BUN(혈중요소질소)을 상승시키게 된다.

#### ■ 식사의 원칙

- 1) 부종을 줄이기 위해 염분량을 줄이고 1일 3l 이상의 수분 섭취는 피한다(폐 부종 시에는 0.5ml/kcal 섭취).
- 2) 소량씩 1일 5~6회로 나누어 식사한다.
- 3) 이뇨제 사용으로 칼륨의 손실이 있는 경우 칼륨을 많이 포함한 식품으로 보충한다(예 - 시금치·감자·숙자·물미역 등).
- 4) 음식은 부드럽고 다진 상태로 섭취하여 속쓰림과 복부 팽만, 가스참 등을 줄인다.

### 4. 포화지방산 섭취를 줄이려면

포화지방은 총 칼로리 필요량의 10% 미만으로 줄이는 것이 좋다. 포화지방은 동맥경화증을 잘 일으키기 쉬우며, 혈중 콜레스테롤 수치를 증가시킨다.

포화지방은 주로 동물성 기름에 많으며 코코야자와 야자기름 또한 많은 양의 포화지방산을 함유하고 있으므로 피하는 것이 좋다.

### 5. 염분을 줄이려면

염분(나트륨, Na)은 우리 몸의 적절한 수분 균형과 혈압 조절에 관계되는 무기질로, 심장질환이 있는 경우 너무 많이 섭취하면 몸이 붓고 혈압이 오르며 심장에 부담을 주게 된다.

현재 한국인의 염분 섭취량은 15~25g으로 높는데, 건강한 성인의 경우 하루 식염 섭취를 10g 이하로 하도록 권장한다. 심장질환이 있는 경우에는 질환의 정도에 따라 그 이하로 제

#### ■ 식품 중의 콜레스테롤 함량

구분	식품	식품량
콜레스테롤이 많은 식품 (70mg 이상)	소간·돼지간·메추리알(5개)·명란젓	40g
	달걀·물오징어·새우(중하 3마리)·장어·뱀장어(소1토막)·미꾸라지·소라	50g
	문어·전복	70g
콜레스테롤이 적은 식품 (50mg 이하)	치즈(1.5장)	30g
	소고기·돼지고기·닭고기(살)	40g
	참치·꽁치·참도미·가자미·갈치(소 1토막)	50g
	굴·꽃게(소 1마리)	70g
	우유(1컵)	200g
콜레스테롤이 없는 식품 (0)	달걀 흰자·채소·과일·식물성 기름·두부·콩·두유 등, 기타 모든 식물성 식품	

한하도록 한다.

#### ■ 염분이 많은 식품

○ 소금 및 장류, ○ 화학조미료·베이킹 파우더, ○ 김치류·젓갈류 등의 염장식품, ○ 내장류·조개류 등 식품 자체에 염분이 많은 식품, ○ 치즈·베이컨·버터·햄·어묵·마요네즈·케첩·통조림 등의 가공식품, ○ 인스턴트식품(라면 등)

### 6. 콜레스테롤 섭취를 줄이려면

콜레스테롤이란 모든 동물세포에서 발견되는 지방성 물질로, 음식물 중에서 섭취되거나 체내에서 합성되어 호르몬·담즙·세포를 구성하는 우리 몸에 필요한 것이다.

그러나 혈액 내에 콜레스테롤이 높아져 있으면 동맥경화·고혈압·심장병의 발병률이 증가되므로 1일 콜레스테롤 섭취는 300mg 이하로 제한하는 것이 좋다.

콜레스테롤이 많은 식품은 주 2~3회로 제한하여 섭취하는 것이 바람직하다. 7

(자료제공 : 대한 영양사회)