신장합병증이 동반된 당뇨병환자의 식사요법

순천향대학교 천안병원
영양과 **한 은 경**

신장합병증은 혈당·혈압의 정상범위 유지와 신증 진행속도를 지연시킨다. 따라서 신증 악화 예방과 적절한 영양상태를 위해 반드시 식사요법이 필요하다.

신장은 척추의 좌우측에 각각 한 개씩 위치한 2개의 장기입니다. 신장은 체내에서 생성되는 노폐물을 배설할 뿐만 아니라 수분과 전해질의 균형을 유지하고 혈액량과 혈압을 조절하며 여러 가지 호르몬의 생산과 배설에 관여하는 등 우리 신체 내부 환경을 일정하게 유지하는 중요한 역할을 담당하고 있습니다. 당뇨병의 미세혈관 합병증의 하나로 당뇨병성 신증이 진단되면 혈당·혈압의 정상범위 유지와 당뇨병성 신증의 진행속도를 지연시키고 요독증의 예방과 적절한 영양상태를 유지하기 위하여 반드시 식사요법이 필요합니다.

식사요법은 어떻게 할까요?

1. 단백질 섭취를 제한합니다.

우리가 먹는 음식 중 신장 기능에 가장 많은 부담을 주는 것이 단백질 식품입니다. 너무 많은 양의 단백질 식품을 먹으면 신장에 부담을 주어 신장기능을 악화시키고, 그렇다고 너무 적게 먹거나 아예 먹지 않는다면 빈혈이나 단백질 부족현상이 올 수 있으므로 적당량의 단백질을 섭취해야 합니다.

1일 섭취량은 신장기능에 따라 결정되는데 체중kg당 0.8~1g 정도로 섭취하며, 아미노산이 다량 함유된 양질의 단백질을 섭취하도록 합니다.

양질의 단백질 함유 식품
계란, 생선류, 육류의 살코기(소고기, 돼지고기, 닭고기 등), 우유, 두부, 콩 등

2. 염분섭취를 줄입니다.

신장의 기능이 떨어진 당뇨병성 신증의 경우 체내에 나트륨과 수분이

쌓이게 되면서 신장, 심장에 부담을 주고 혈압을 높이며 몸을 붓게 합니다.
보통 1일 2,000~4,000mg 정도(소금 5~10g)로 제한하여야 하는데 식품자체가 염분(약 2g)을 가지고 있어 음식을 조리할 때 주의해야 합니다.

1일 염분량 5g 섭취시
아침 1g + 점심 1g + 저녁 1g + 식품자체가 가진 염분량(2g)

무조건 식사에서 소금을 줄이면 음식의 맛이 떨어지게 됩니다. 따라서 같은 염분량이라도 맛있게 먹을 수 있는 식사요령을 익히면 도움이 됩니다.

1) 식품선택에 주의를 기울이십시오.
염장식품(젓갈, 장아찌, 자반생선)이나 인스턴트식품, 가공식품(어묵, 햄, 각종 통조림 등) 대신 신선한 생식품을 선택하는 것이 염분을 줄이는 방법입니다.

2) 적은 양의 염분으로도 맛이 나는 구이나 맑은국, 찜 등의 조리법을 이용하고 같은 양의 염분이라도 식사하기 직전에 첨가하는 것이 짠맛을 더 느낄 수 있습니다.

3) 좋아하는 음식 한가지만 간을 맞추어서 조리를 하고, 나머지 음식들에는 소금을 넣지 않는 것도 좋겠습니다.

4) 염분이 적은 양념을 충분히 사용하십시오.
식초, 레몬즙, 겨자, 와사비, 고춧가루, 후춧가루, 식물성 기름(참기름, 들기름, 식용류, 올리브유 등), 파, 양파, 마늘, 생강, 무즙 등은 염분이 적은 양념류이므로 충분히 사용하십시오.

염분 1g에 해당하는 조미료 및 김치량		
식품명	중량(g)	목측량
소금	1	찻수저 약 1/2
진간장	5	약 1수저
된장, 고추장	20	약 1/2수저
케찹	30	약 2수저
마요네즈	40	약 2.5수저
김치	30	작은것 3쪽

3. 칼륨섭취를 조절합니다.

칼륨은 신장에서 배설하는 영양소의 하나로 다른 말로 포타슘이라고 합니다. 일반적으로 신장기능이 약 30% 이하로 저하되면 칼륨이 소변을 통해 배설되지 못하고 몸속에 쌓이게 되고 몸속에 쌓인 칼륨은 심장에 부담을 주므로 칼륨섭취를 줄여야 합니다.

▶칼륨을 적게 먹으려면?

1) 칼륨은 여러 가지 음식에 들어 있지만 야채와 과일에 특히 많습니다. 같은 과일과 야채라도 유난히 칼륨함량이 많은 야채와 과일을 제한하고 상태에 따라 섭취량이 달라지지만 대략 야채는 2접시, 과일은 1일 1~2회 정도가 적당합니다.

2) 조리시 칼륨을 줄입니다.
칼륨은 물에 녹는 수용성 물질로 조리방법에 따라 칼륨을 20~30% 줄일 수 있습니다. 야채요리시 야채의 껍질은 벗겨서 야채 양의 10배 물에 2시간 이상 담궜다가 헹군 후 조리하거나 익힌 야채는 끓는 물에 데친 후 여러 번 물에 헹구어 조리합니다.

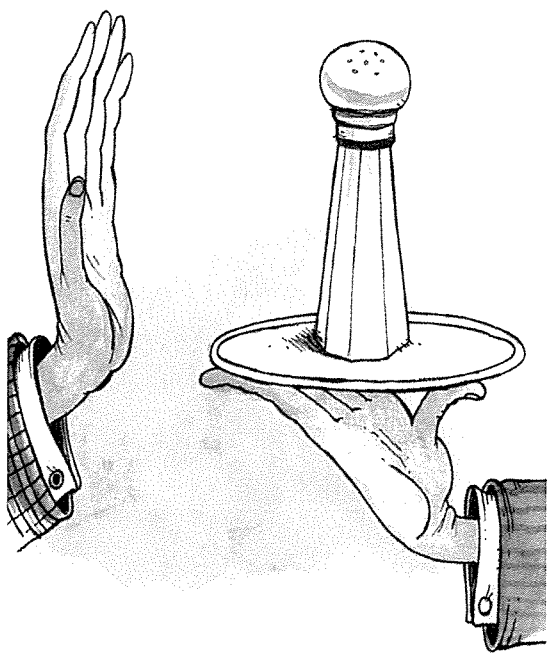
	과 일 군	채 소 군
저칼륨군 선택하세요! (칼륨이 적습니다)	귤(통조림), 금귤, 포도, 깐포도(통조림), 사과, 사과쥬스, 파인애플, 파인애플(통조림), 단감, 연시, 레몬, 자두, 후르츠 칵테일(통조림)	김, 마늘, 풋고추, 생표고, 더덕, 오이, 배추, 달래, 당근, 양배추, 치커리, 마늘쫑, 무, 피망, 대파, 팽이버섯, 양파, 양배추, 냉이, 무청, 가지, 숙주, 고사리(삶은것), 고비(삶은것), 죽순(통조림), 콩나물, 깻잎, 녹두묵, 메밀묵, 도토리묵
중칼륨군 조심하세요! (칼륨이 약간있습니다)	귤, 다래, 배, 딸기, 백도, 대추(건), 대추(생), 황도, 백도, 살구, 수박, 자몽, 파파야, 포도(거봉), 오렌지쥬스, 오렌지	도라지, 두릅, 상추, 샐러리, 케일, 연근, 우엉, 풋마늘, 열무, 고구마줄기, 느타리버섯, 애호박, 호부추
고칼륨군 제한하세요! (칼륨이 많습니다)	곶감, 멜론, 바나나, 앵두, 참외, 천도복숭아, 토마토, 키위	아욱, 근대, 머위, 미나리, 부추,쑥, 시금치, 죽순, 참치, 물미역, 당호박, 늙은호박, 쑥갓, 고추잎

4. 적절한 열량을 섭취합니다.

단백질 제한으로 생긴 열량부족은 당질이나 지방으로 보충하도록 합니다. 혈당이 정상범위내로 조절되기 위해서는 과량의 당질 섭취를 피해야 하므로 대신 부족한 열량을 지방으로 보충해야 합니다. 지방을 식물성으로 섭취량을 증가시키고, 동물성 지방은 합병증 예방을 위해 가급적 삼가 하도록 합니다.

5. 수분을 조절합니다.

대부분의 경우 특별히 제한하지 않아도 되나 소변량이 줄고 부종이 심할 경우 수분을 제한합니다. 수분제한시, 물 뿐만 아니라 음료, 얼음, 죽, 국, 찌개 등의 수분량도 신경 써야 합니다.

외식을 할 때는?

1. 식사계획에 어긋나지 않도록 합니다.
2. 단순한 조리법을 사용한 음식을 선택합니다.
3. 1인량에 유의해서 식사합니다.
4. 장류가 포함된 것이나 찌개종류는 되도록 선택하지 않도록 합니다.
5. 국이나 찌개의 국물은 먹지 않도록 합니다.
6. 가공식품이나 인스턴트 음식은 피합니다.
7. 주문할 때 염분사용을 금하도록 합니다.