

비만인을 위한 식사요법

연세대 식품영양과 이종호

최근 10년간 우리나라에서는 비만 인구가 지속적인 증가 추세를 나타내고 있어 비만을 질병으로 규정하고 비만의 예방과 치료에 대한 관심이 점점 높아지고 있다. 비만의 발생 원인은 정확하게 밝혀지지 않았지만 유전적, 문화적, 사회경제적, 환경적 요인들이 복합적으로 영향을 미치는 것으로 보인다. 특히 비만 발생 과정에서 식이섭취 패턴은 비만의 중요한 원인으로 지적되고 있다. 일반적인 비만환자의 식사요법은 열량 섭취를 제한하여 부족한 열량은 체지방 소모로 유도하여 체지방량을 감소시키는 것을 목표로 하며 가장 안전하고 이상적인 체중감소법으로 영양학적으로 균형된 저열량 식사를 통해 1주일에 0.5kg의 체중 감소를 권하고 있다. 1주일에 0.5kg의 체중을 줄이기 위해서는 하루에 약 500kcal를 제한해야 하는데 대부분의 여자는 하루 1,200kcal, 남자는 1,500~1,800kcal의 열량을 섭취하면 된다.

이상적인 저열량 식사를 위해서는 단백질 절약과 심한 수분 손실을 방지하기 위해 하루 최저 100g 이상의 탄수화물을 섭취하도록 권장하며 밥, 국수, 빵류, 과일류의 과식을 피하고 꿀, 설탕, 사탕, 탄산음료 등의 단순당 섭취를 제한하는 것이 좋다. 또한 열량 제한시 질소평형 유지와 체내 근육량 손실을 방지하기 위해 양질의 단백질을 충분히 섭취해야 한다. 두부, 두유 등의 콩류, 흰살생선, 난백, 닭가슴살, 저지방참치 등이 단백질 공급원의 좋은 예이다. 지방 섭취는 전체 에너지의 20% 정도(약 30g)가 적당한데 실제로 고기, 생선 등으



로부터 4~18g, 곡류, 과일, 채소로부터 10g 정도의 지방을 섭취하므로 조리에는 옥수수유, 면실유, 콩기름 등은 약 9g 정도만 섭취하면 된다. 따라서 튀김, 볶음, 덮밥, 볶음밥 등은 가능한 피하는 것이 좋으며 튀김요리는 찜이나 구이로 조리하는 경우보다 열량은 두 배, 포화지방산 및 콜레스테롤도 높아지므로 조리방법의 변화를 통해 비만을 예방할 수 있다. 또한 섬유소가 풍부한 식품의 섭취는 위를 비우는 속도를 늦추며 수분을 흡수하므로 포만감을 증대시키고 영양소의 소화흡수율을 지연시킨다. 잡곡류, 콩제품, 해조류, 과일, 채소에는 섬유소가 많이 포함되어 있어 체중 감소에 도움이 되므로 풍부하게 섭취하도록 한다. 그러나 섬유유료나 섬유소 정제는 갑자기 과량 사용할 경우 설사, 복통, 흡수불량 등의 부작용을 유발할 수 있으므로 되도록 자연식품을 통해 섬유소를 섭취하도록 한다. 또한 비타민과 무기질을 충분히 섭취하기 위해 과일이나 채소를 하루 6회 이상 섭취하는 것이 좋다.

대부분의 비만인이 약물 또는 단식, 특정 음식을 통해 단기간에 체중 감소의 효과를 보려고 하는데 이러한 방법은 많은 어려움이 따르고 체중 감소의 성공률이 낮을 뿐 아니라 영양적인 불균형을 초래해 건강을 해칠 수 있다. 따라서 앞서 언급했듯이 효과적인 비만 치료를 위해서는 무조건 식사량을 줄이는 것이 아니라 모든 영양소들을 골고루 섭취하도록 하여 영양의 균형을 이루는 것이 중요하다. 🌈