



만성 신부전의 식사요법

신장의 부담을 줄여 신부전의 진행을 막고, 만족할 만한 영양상태를 유지시켜주며, 대사이상(부종, 고혈압, 전해질 이상)이나 요독증 증상을 완화, 개선하기 위한 식사요법입니다.

1. 단백질을 제한합니다.

고급 단백질(소량의 노폐물을 생성)인 육류, 생선, 우유, 계란으로 섭취합니다.

2. 충분한 열량을 섭취합니다.

단순당(설탕, 꿀), 지방(식용유)을 사용하여 열량을 보충합니다. 단, 당뇨가 있으면 단순당의 섭취는 고려합니다.

3. 음식은 싱겁게 먹습니다.

짜게 먹으면 몸 속에 수분이 많아져 고혈압, 부종 등을 유발합니다. 염분이 많은 저장가공 식품의 섭취를 줄이십시오.

4. 잡곡, 생채소, 과일류 등

칼륨이 많은 식품의 섭취는 줄입니다.

체내에 칼륨의 양이 많아지면 신체와 심장 근육에 영향을 미쳐서 사지마비, 부정맥, 심장마비 등을 초래하여 치명적이 될 수 있습니다.

5. 급격한 체중 증가 시 수분 제한이 필요합니다.



대구광역시 동구 아양로 99
대표전화 : 053) 940-7114
F A X : 053) 955-4949
영양과 : 053) 940-7071, 7068

영양과
환자와 보호자를 위한 안내서



신장의 구조와 기능

1. 신장(폐수처리장)

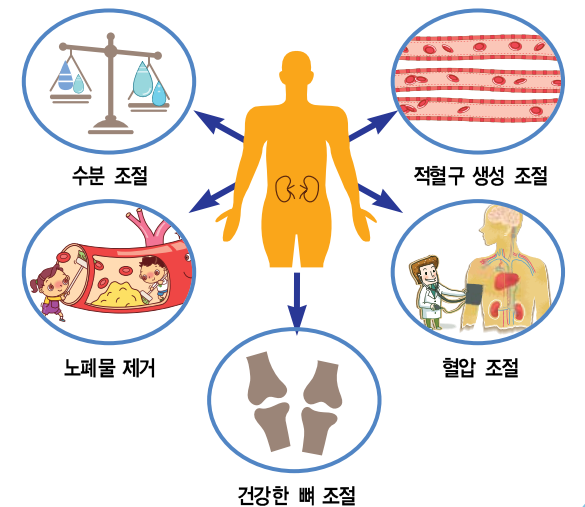
척추 양쪽에 있는 쌍둥이 장기로써 인체 내의 각종 노폐물을 치워주는 폐수처리장

2. 소변(폐수)

폐수의 성분으로는 물, 요소, 나트륨, 칼륨, 인 등이 있습니다.

3. 요소(유독가스)

인체의 조직을 만들고 에너지를 내는데 필요한 단백질이 석유라면 석유를 태우고 남는 유독가스에 해당하는 것이 요소입니다.

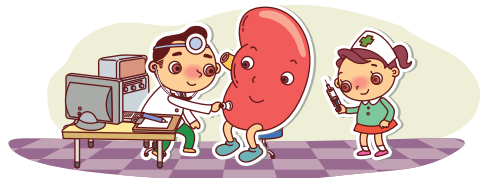




복막 투석 시 식사의요법

투석 시 손실되는 단백질을 충분히 보충하고 좋은 영양상태를 유지하여 복막염 등 감염에 대한 저항력을 높여주어 건강한 투석생활을 하기 위한 식사의요법입니다.

1. 질이 좋은 단백질을 충분히 섭취합니다.
투석액을 통하여 노폐물뿐만 아니라 단백질도 빠져 나가므로 충분한 섭취가 필요합니다.
2. 적절한 열량을 섭취합니다.
투석액에 당분이 포함되어 있으므로 너무 많은 열량을 섭취하면 체중이 지나치게 증가합니다.
3. 염분, 수분, 칼륨은 개인에 따라 조절합니다.
4. 인을 조절합니다.
복막투석을 통해서도 인은 효과적으로 제거되지 않으며 인의 함량이 많은 단백질의 섭취도 투석전 보다 많아지므로 인의 섭취가 증가하게 됩니다.



혈액 투석 시 식사의요법

투석과 다음 투석사이에 노폐물과 수분이 너무 많이 쌓이는 것을 막고 투석 중 손실되는 영양소를 보충하여 건강한 투석생활을 위한 식사의요법입니다.

1. 적당량의 단백질을 섭취합니다.
투석 시 단백질이 손실되므로 지나치게 단백질을 제한하면 빈혈이나 영양결핍을 초래할 수 있습니다.
2. 충분한 열량을 섭취합니다.
영양소 손실, 구토, 메스꺼움 등으로 음식을 잘 먹지 못하는 경우에는 체중 감소나 근육의 손실이 일어 납니다.
3. 칼륨, 인, 염분이 많은 음식의 섭취는 줄입니다.
잡곡, 생채소, 과일류, 저장 가공 식품 등
4. 수분의 섭취는 줄입니다.
소변량이 감소되거나 거의 무뇨상태가 되므로 부종으로 체중이 증가하여 심장에 부담을 줍니다.



칼륨 줄이는 방법

1. 재료 분량의 10배 이상의 물에 2시간 이상 담가 놓았다가 행군 뒤 조리합니다.
2. 채소를 끓는 물에 데친 후 여러 번 행군 뒤 조리합니다.

갈증 줄이는 방법

1. 짠 음식을 줄입니다.
2. 껌을 씹거나 사탕을 녹여서 먹습니다.
3. 살짝 얼린 레몬 조각에 설탕을 묻혀서 입안에 넣어서 먹습니다.
4. 허용된 양의 과일을 얼려서 먹습니다.

염분을 줄이는 방법

1. 소금, 간장, 된장 등의 양을 반으로 줄입니다.
2. 식초, 레몬 등의 신맛을 내는 소스와 겨자, 후추 등의 향신료를 이용합니다.
3. 젓갈, 장아찌, 김치, 햄, 인스턴트식품들의 섭취를 줄입니다.
4. 국이나 찌개 대신 송농이나 보리차를 이용합니다.



치료에 따른 단백질 섭취 허용량

1. 만성신부전(투석전)
하루에 단백찬 1교환 + 우유(200ml) 1잔
2. 혈액투석 시
매끼 단백찬 1교환씩(남성 : 저녁 2교환) + 우유 1잔
3. 복막투석 시
아침, 점심 단백찬 1교환씩
(남성 : 점심 2교환)+저녁 2교환 + 우유1잔

치료별 식사조절

(● 한국인의 평균 일상식)

	만성신부전	혈액투석	복막투석
단백질	●	●	●●
열량	●	●	●
염분	●	●	●
칼륨	●	●	●
인	●	●	●
수분	●	●	●