

지방간 생활 규칙

01

규칙적인 운동을 합니다.



02

충분한 수면과 정서적 안정을 취합니다.



03

술을 드시면서 흡연하시는 것은
간장에 무리를 주며, 동맥경화증의 원인이 될 수
있으므로 특히 주의합니다.



대구파티마병원은 심장과 돌봄으로 생명존중의 전인치료를 수행한다.

Fatty liver

내과 진료안내 Medical Care

진 료 과	시간	예약
평 일	08:30 ~ 17:30	1688.7090
토 요 일	08:30 ~ 12:30	

점심시간: 오후 13:00 ~ 14:00 (상기시간은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.)

오는 길



파티마병원건너 1 간선 156, 401, 524, 937 | 지선 팔공1 | 순환 순환2

파티마병원건너 2 일반 818 | 간선 413, 805, 814 | 지선 동구1, 동구1-1, 북구3



대구광역시 동구 아양로 99 www.fatima.or.kr

영양팀 053.940.7071, 7068

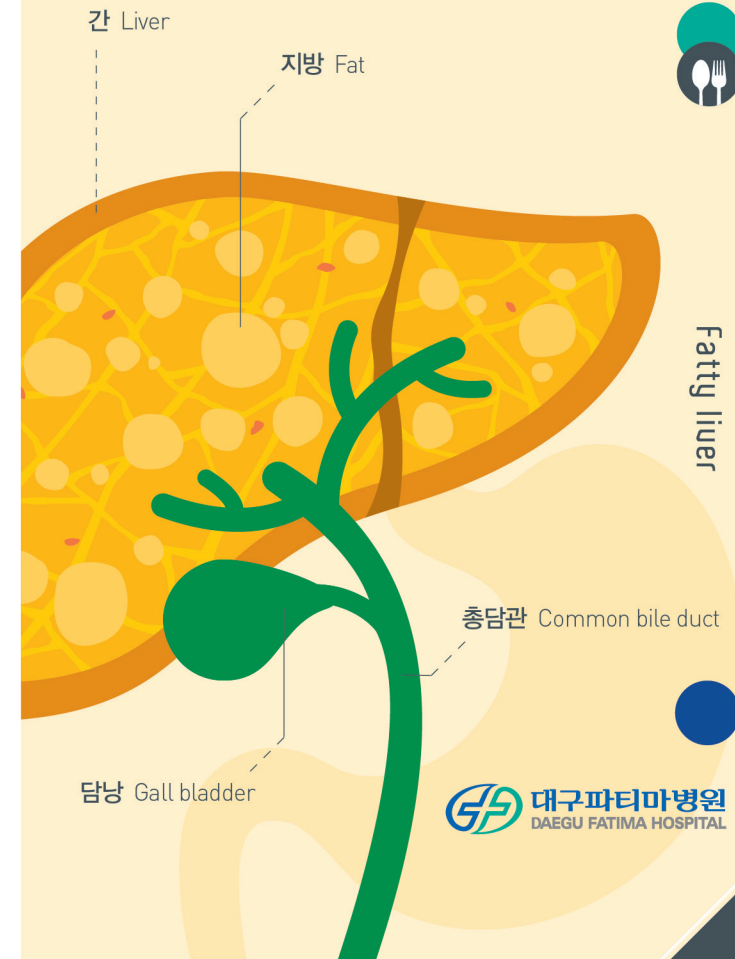
대표전화 1688.7770 FAX 053.954.7417

DAEGU
FATIMA HOSPITAL

www.fatima.or.kr

영양팀
환자와 보호자를 위한 안내서

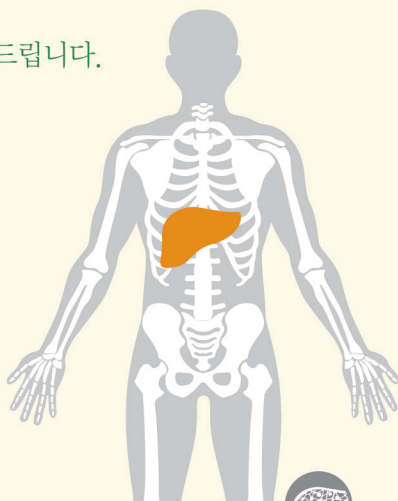
지방간 식사요법



Fatty liver



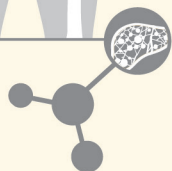
대구파티마병원은
고품격 양질의 진료로
여러분의 건강을 지켜드립니다.



지방간이란 ?

Fatty liver

지방간은 간의 지방대사의 장애로 간세포에
중성지방이 지나치게 축적된 상태를 말합니다.



지방간 증상

대부분 무증상이며 피로감, 식욕부진, 메스꺼움, 구토, 간비대 등의
증상이 나타날 수 있습니다.

지방간 원인

- 01 과도한 음주습관과 비만
- 02 지나치게 많은 지방 또는 탄수화물 섭취
- 03 단백질 섭취의 부족



Fatty liver

지방간 식사 원칙



- 01 알코올의 섭취를 금합니다.
 - 과음은 지방간의 원인이 될 뿐만 아니라 소화불량, 영양 불량 등의 원인이 되기도 합니다.
 - 어쩔 수 없는 경우의 음주요령
반드시 식사와 함께 소량을 천천히 드시도록 하며 서로 다른 술을 섞어 마시지 않도록 합니다.
- 02 정상체중(표준체중의 $\pm 10\%$)을 유지합니다.
 - 적절한 열량의 섭취로 정상체중을 유지하도록 합니다.
 - 표준체중 남자 : 키(m) x 키(m) x 22
 여자 : 키(m) x 키(m) x 21
- 03 규칙적인 식사를 합니다.
 - 곡류, 육류, 생선, 두부, 콩, 야채, 과일, 우유 등 다양한 식품을 통해 영양소를 골고루 섭취하도록 합니다.
 - 지나치게 단음식이나 기름진 음식을 피하도록 합니다.
- 04 과도한 탄수화물 섭취를 피합니다.
 - 떡, 빵, 과자, 감자, 고구마, 과일 등 당질만 과도하게 섭취하는 것은 주의하여야 합니다.
- 05 신선한 야채와 과일 등을 통해서 비타민과 무기질을 충분히 섭취합니다.
- 06 질이 좋은 단백질 식품을 매끼마다 적당량을 섭취합니다.

생선

콩

유제품

육류

계란

두부

단백질의 부족으로도 지방간이 생길 수 있으므로 육류(살코기), 생선, 두부, 콩, 계란, 우유, 유제품을 선택해서 매끼마다 골고루 드시는 것이 좋습니다.

