

간경변의 영양관리

<간경변이란>

정상적인 간세포가 손상되어 굳은 조직으로 변화되면서 정상적인 간세포의 수가 줄어드는 만성 간질환을 통틀어 말합니다. 경화된 조직에 의해 정상적인 간구조가 파괴되면서 간으로 흘러가는 혈액의 흐름이 방해되어 간 기능 장애를 초래하여 아주 중요한 간의 기능을 수행하지 못하게 합니다.

<식사요법의 원칙>

영양상태와 간기능 정도에 따라 적절한 영양소를 공급함으로써, 영양상태를 유지 또는 개선하도록 하며 부종과 복수 등의 예방 및 조절을 위하여 식사요법을 합니다.

*단백질은 적정량을 섭취합니다.

-살코기, 생선, 달걀, 두부, 콩, 우유 및 유제품에는 양질의 단백질이 많이 들어 있으므로, 적정량을 섭취합니다.(1g/정상체중kg)

*간성혼수인 경우

간성혼수란 간 질환의 심각한 합병증으로서, 체내에서 단백질의 대사로 생긴 암모니아가 간에서 제거되지 못하고 혈액내에 쌓여 발생하게 됩니다. 이 때에는 단백질의 섭취를 제한하며 되도록 양질의 단백질 식품을 선택하여 먹습니다.(0.5~0.7g/정상체중kg)

*열량을 충분히 섭취하며, 특히 당질식품을 충분히 섭취합니다

-단백질을 절약하고 간 기능을 회복하기 위해 밥, 빵, 떡, 감자, 고구마 등의 곡류 음식의 섭취를 늘리도록 합니다.

-식사 섭취량이 적을 경우에는 사탕, 꿀, 과일, 과일주스 등의 농축된 당질로 보충하도록 합니다.

-열량섭취가 부족할 경우에는 조리시 튀김, 부침, 볶음 등 기름 사용이 많은 조리법을 사용하는 것도 도움이 됩니다.

*복수와 부종이 있을 경우 염분을 제한합니다

-젓갈류, 장아찌류, 김치류는 물론 자반 생선이나 건어물 및 소금, 된장, 간장, 고추장 등의 조미료 사용을 자제하도록 합니다.

-소금 1g에 해당하는 양념의 양

식품명	중량(g)	목측량
소금	1	1/2작은술
진간장	5	1작은술
된장, 고추장	10	1/2작은술
마가린, 버터	30	2큰술
토마토케첩	40	3큰술
마요네즈	85	6큰술

-영분이 적은 식품/많은 식품

식품	허용식품	제한식품
곡류	쌀, 보리, 옥수수, 감자 고구마등 소금을 넣지 않은 곡류	소금을 넣고 조리한 곡류
빵류	제한 식품이외의 식품	소금, 베이킹파우더, 소다를 넣고 만든 빵
국류	소금, 된장, 소금간을 하여 말린 생선 등을 넣지 않은 국	소금, 된장, 멸치를 넣은 것
고기생선류	소고기, 돼지고기, 간, 신선한 생선, 소금을 안뿌리고 말린 생선등	통조림, 소금에 절인 고기나 생선, 베이컨, 햄, 장조림, 졸인생선이나 치즈등
달걀류	제한 식품이외의 식품	소금을 넣은 달걀 요리
채소류	소금을 넣지 않고 조리한 신선한 채소류	김치, 깍두기, 장아찌, 통조림, 채소, 해조류
지방류	참기름, 식물성기름	버터, 마가린
과일류	신선한 과일 모두	
당류 및 후식류	흰설탕, 흑설탕, 잼, 젤리, 커스터드 푸딩	케이크, 베이킹파우더, 소다를 넣은 과자
음료류	우유, 과즙, 보리차, 홍차, 커피, 탄산음료수	통조림에 들어있는 채소즙 (채소주스, 토마토주스)
기타	고추 후추가루, 식초, 겨자 등의 양념을 사용한것	마요네즈(소금을 넣은 것), 화학조미료

*신선한 과일과 채소를 섭취합니다.

-충분한 비타민과 무기질의 보충을 위하여 신선한 과일과 채소를 섭취합니다.

-필요시 의사의 처방에 따라 약제로 보충하실 수도 있습니다.

*부드럽고 소화가 잘 되는 음식을 섭취합니다.

-식도 정맥류가 있는 경우에는 마른오징어, 땅콩, 멸치, 강정 등 딱딱하고 거친음식이나 식

도에서 잘 내려가지 않는 끈적끈적한 음식은 피하도록 합니다.

*아침식사가 중요합니다

-아침에 비교적 식용이 좋고 시간이 지나면서 메스꺼움이 증가하므로 아침식사는 충분히 할 수 있도록 합니다.

*술은 마시지 않도록 합니다

*피로하지 않도록 충분한 휴식을 취합니다.