

## 변비와 설사의 영양관리

변비는 장내에 대변이 비정상적으로 오래 머물러 있는 상태이며, 보통 배변횟수가 주당 2회 이하를 말합니다.

배변시 과도한 힘이 주어진다든지, 변이 딱딱하고, 변 배출이 잘 안되고, 배변 후에도 잔변감이 있는 경우 등이 변비의 주된 증상입니다.

### \*변비의 원인

- 식사량이 적은 경우
- 수분 섭취가 부족한 경우
- 섬유소 섭취가 부족한 경우
- 운동 및 활동량이 부족한 경우
- 잘못된 배변습관
- 자나친 다이어트
- 스트레스 및 환경의 변화

### <변비의 식사지침>

#### \*섬유소를 충분히 섭취합니다

섬유소는 위장관 소화효소에 의해 분해되지 않고, 장내를 지나는 동안 수분을 흡수하여 변의 부피를 크게하며 장 운동을 자극하여 대장 통과시간을 단축시켜 변의 통과를 용이하게 합니다. 식이섬유소는 변의 재료가 되는 성분이므로 식이 섬유소가 함유된 식품을 충분히 섭취하도록 합니다.

#### \*섬유소를 충분히 섭취하려면?

- 1.아채를 하루 6접시(300~400g)정도 섭취하십시오
- 2.반드시 생야채로 섭취해야 하는 것은 아니며 익힌 야채로 섭취해도 좋습니다. 단, 갈거나 다지거나 즙으로 섭취하면 섬유소 효과가 떨어지므로 주의하십시오.
- 3.생과일을 하루1~2개 정도 섭취하십시오.
- 4.쌀밥보다 잡곡밥으로, 흰빵보다 잡곡빵으로 섭취하십시오.

#### \*식이섬유소가 많이 함유된 식품

식품군	식품
곡류	현미, 보리, 옥수수,オート밀, 통밀, 고구마, 감자
두류	팥, 대두, 강낭콩, 완두콩, 녹두, 비지
견과류	밤, 호두, 은행, 참깨, 잣, 땅콩, 아몬드, 해바라기 씨
채소류	배추, 무청, 양배추, 파, 오이, 미나리, 상추, 부추, 풋고추, 도라지, 고사리, 고비, 버섯
해조류	김, 미역, 미역줄기, 다시마, 파래, 툇
과일류	사과, 배, 수박, 참외, 자두, 살구, 딸기, 키위, 무화과
기타	곤약, 우무목

**\*수분을 충분히 섭취합니다**

식이 섬유소의 효과를 최대화하려면 식이섬유소와 함께 수분을 충분히 섭취해야 합니다. 대변이 형성될 때 섬유소가 수분을 흡수하면서 부피가 증가되어 배변을 돕기 때문입니다.

<p><b>*수분은 얼마만큼 먹을까요?</b>  1일 8~10잔 정도 수분을 섭취할 것을 권장합니다.</p> <p><b>*수분을 충분히 섭취하려면 어떻게 해야 하나요?</b>  1. 냉수, 보리차 등을 충분히 섭취합니다.  2. 녹차나 과일주스 등 음료를 섭취합니다.  3. 수분이 많은 과일을 자주 섭취합니다.  4. 식사 시 국물 등을 적당량 섭취합니다.(단, 너무 짜지 않은 국물로 드십시오)</p>
--

**\*올바른 식사습관을 가집니다.**

-아침을 거르지 말고 세끼 식사를 챙겨드십시오: 아침을 굶으면 '직장,결장 반사'와 '위, 대장 반사'라는 두 가지의 배변촉진 시스템이 작동하지 못해 장은 연동운동을 시작할 수 없게 됩니다.

-적당량 식사하십시오: 변비로 인해 식욕부진이 되기 쉽지만, 이로 인해 식사량이 감소되면 이것은 변비를 더욱 악화시키는 원인이 됩니다. 식사가 귀찮거나 다이어트 중 이라도 식이 섬유소를 함유한 식품을 알맞게 섭취하도록 하십시오.

-소량의 지방은 섭취해야 합니다.: 지방을 과다 섭취하면 대장암, 비만의 원인이 되지만 어느 정도의 지방은 변을 부드럽게 해서 변이 나오기 쉽게 하고, 지방에 함유되어 있는 지방산은 장을 자극해서 연동운동을 촉진하는 작용을 하기 때문입니다.

-즐거운 분위기에서 식사하십시오: 고민이 있거나 걱정거리 등의 스트레스는 위장 기능에 영향을 줍니다. 즐거운 분위기 속에서 식사해야 식욕도 생기고, 위장의 움직임도 부드럽게 됩니다.

**<설사의 영양관리>**

설사는 수술치료 및 약물치료로 인한 장운동의 변화, 방사선 치료, 과민반응 등 여러 가지 원인으로 인해 생길 수 있으며 설사 시 수분, 영양소의 흡수율 저하 되어 심한 탈수, 심한

체중 감소를 경험할 수 있습니다. 따라서 설사의 양상에 따라 적절하게 대처하는 것이 중요합니다.

#### <식사원칙>

\*경미한 설사(하루 4회 미만의 설사일 경우)

- 1.소량씩 자주 식사하며, 수분을 충분히 섭취합니다.
- 2.실온의 유동식(식혜, 누룽지, 미음, 스프)을 먹으며, 너무 차거나 뜨거운 음식은 피합니다.
- 3.전해질이 다량 함유된 음식(바나나, 사과주스, 삶거나 으갠 감자, 스포츠 음료, 스프, 껍질 벗긴 과일, 조리한 야채 등)을 먹어 설사로 인한 손실을 보충합니다.
- 4.사과잼, 바나나, 양갱과 같이 펙틴이 풍부한 음식을 섭취합니다.
- 5.카페인 든 커피, 홍차, 탄산수와 초콜릿 등을 제한합니다.
- 6.가스유발식품(탄산음료, 콩류, 양배추류 등), 당알코올(무설탕껌, 캔디), 불완전 소화식품(견과류, 말린과일, 팝콘, 옥수수 등)은 제한합니다.
- 7.서랫가 멧기 전까지 유제품(우유, 아이스크림 등)은 피하며, 과다한 지방, 거칠고 질긴 식품의 섭취는 제한합니다.

\*심한 설사(하루 4회 이상의 설사일 경우)

- 1.의료진에게 증상을 알려 필요한 조치를 취합니다.
- 2.금식이 필요한 경우에는 정맥을 통해 수분공급을 합니다.
- 3.금식 이후 좀 나아지면 맑은 유동식은 12~14시간 간격으로 섭취하면 장을 쉬게 합니다.
- 4.맑은 유동식 이후에는 죽, 진반, 일반 밥의 순서로 식사를 진행합니다.

\*설사 시 허용식품과 주의식품

식품	허용식품	주의식품
곡류	죽, 국수, 감자, 수프, 미숫가루, 누룽지, 부드러운 떡(백설기, 가래떡), 부드러운 과자류(커스타드, 웨하스, 계란과자, 마가렛트)	섬유소 많이 함유한 잡곡류(보리, 현미, 율무, 잡곡밥, 통밀빵, 씨리얼, 콩밥), 옥수수(옥수수 통조림, 팝콘), 케이크, 약과, 면류(라면, 쫄면, 냉면, 자장면 등)
어육류	흰살생선 찜/조림(대구, 조기, 갈치 등), 콩류(순두부, 연두부, 된장국 등), 계란(계란찜, 장조림 등), 살코기(장조림, 수육, 불고기 등), 해산물(새우, 굴, 게 등)	등푸른 생선(꽂치, 고등어, 삼치 등), 콩류(튀김콩, 코음, 말린 청국장 등), 기름진 고기(삼겹살, 갈비 등), 탕류(보신탕, 갈비탕, 매운탕 등), 해산물(오지영, 낙지, 문어 등), 육가공 식품(어묵, 햄, 소시지 등)
채소류	양상추, 오이, 시금치, 당근, 호박, 양송이 버섯, 무, 가지, 숙주, 애호박	섬유질이 많은 채소(브로콜리, 옥수수콩, 양배추, 컬리플라워, 배추, 미나리, 더덕, 도라지, 고사리, 콩나물 등), 해조류(다시마, 파래, 미역 등), 버섯류(양송이 제외), 말린채소(무말랭이, 건호박)
과일류	과일통조림(황도, 굴, 포도), 사과, 바나나, 홍시, 자두(껍질 벗긴 것), 잘 익은 복숭아, 잘 익은 멜론, 수박	배, 딸기, 포도, 키위, 토마토, 참외, 오렌지, 귤, 파인애플 등, 말린과일(건포도, 대추, 곱감 등)
유제품		우유, 요플레, 요구르트, 유산균음료, 두유, 아이스크림, 치즈 등
당류	푸딩, 젤리, 양갱	사탕, 초콜릿, 엿, 카라멜
유지건과류	소량의 식물성 기름	땅콩, 호두, 잣, 아몬드, 은행, 과량의 식물성 기름, 버터 마가린 등
조미료	소금, 설탕, 된장, 간장(소량 사용)	자극이 강한 향신료(식초, 계자, 후춧가루, 고춧가루)
음료	이온음료, 식혜, 수정과, 따뜻한 차, 사과주스, 복숭아, 벡타	탄산음료, 술, 카페인 음료(커피, 녹차, 홍차)