

## 심장질환의 영양관리

심장질환은 관상동맥의 병변으로 인해 심장으로 가는 관상동맥의 혈류량이 부족하여 발생되는데 초기에는 증상이 없다가 흉부 불쾌감 및 통증 등 협심증의 증상이 나타나게 되며, 심해지면 심근경색, 울혈성 심부전으로 악화됩니다.

고혈압, 고지혈증, 동맥경화 등 원인질환의 예방이 중요하나 일단 발생이 된 후에는 심장세포의 재생 및 회복을 위해 안정과 휴식, 적절한 약물치료, 관동맥 중재시술 및 수술적 치료 등이 필요하며 장기적인 영양관리가 중요합니다.

### <1. 협심증>

협심증은 심장으로의 혈액 공급이 원활하지 못해 충분한 산소가 공급되지 못함으로써 일어나는 가슴의 통증, 불편함을 말합니다.

이러한 통증은 주로 고혈압, 관상동맥질환과 관련이 있으나 때로는 빈혈, 갑상선기능항진증, 동맥협착으로도 일어날 수가 있습니다. 증상으로는 흉통 외에도 숨가쁨, 진땀, 구토, 현기증등이 나타납니다.

#### \*식사원칙

1. 소량씩 1일 3회 이상으로 식사를 나누어 합니다.
2. 비만하다면 체중을 조절합니다.
3. 포화지방산, 콜레스테롤, 염분의 섭취량을 줄입니다.
4. 섬유소의 섭취를 늘리고 수분을 충분히 섭취하여 변비를 예방합니다.

### <2. 심근경색증>

심근경색은 동맥경화나 혈전으로 관상동맥의 일부가 막혀 심근의 모세혈관에 혈액이 제대로 공급되지 못해 심근의 세포가 죽어 굳어지는 상태를 말합니다.

심근경색증 환자의 식사요법의 주목적은 심장의 부담을 줄이고, 식사와 연관된 심장의 위험요인을 줄이는데 있습니다.

일반적으로 염분, 콜레스테롤, 열량을 조절하고 카페인 함유된 음료를 제한합니다.

#### \*식사원칙

1. 정상체중을 유지합니다.
2. 염분섭취를 제한합니다.
3. 콜레스테롤이나 포화지방산이 많은 식품의 섭취를 피합니다.
4. 커피나 홍차, 코코아, 콜라, 초콜릿 같은 카페인이 함유된 음료나 식품의 섭취를 제한합니다.

#### \*항혈액응고제 사용시 식사는?

- 외파린 나트륨, 쿠마딘 등의 항혈액응고제를 사용하는 경우에는 비타민K가 다량 함유된 식품을 제한합니다.(난황, 소간과 같은 육류, 시금치, 상추, 양배추, 케일, 브로콜리 같은 푸른잎 채소, 청국장, 녹차)

#### \*염분제한시 고려사항

√ 염분은 적게, 음식은 맛있게 조리하는 요령

-허용된 양념(후추, 고추, 마늘, 생강, 양파, 카레가루)을 사용하여 싱거운 맛에 변화를 주도록 합니다.

-신맛과 단맛(설탕, 식초, 레몬즙)을 적절하게 이용하여 소금을 넣지 않아도 먹을 수 있도록 조리합니다.

-식물성 기름(참기름, 식용유 등)을 사용하여 튀기거나 볶아서 고소한 맛과 열량을 증진시키도록 합니다.

-식사 바로 전에 간을 하여 짠맛을 더 느낄 수 있도록 합니다.

√ 염분을 줄이려면?

-조리할 때 소금, 간장, 된장, 고추장 등을 줄여 넣습니다.

-식탁에서 소금을 더 넣지 않습니다.

-짜게 조미된 김치, 장아찌, 젓갈, 가공된 소시지 및 햄, 런천미트, 치즈, 생선 통조림 등의 섭취를 피하도록 합니다.

-음식 조리시 화학조미료는 사용하지 않습니다.

-생선을 조리할 때는 소금을 뿌리지 말고 굽거나 식용유에 튀깁니다.

-물미역, 파래 등은 조리시 소금기를 미지근한 물에서 충분히 빼도록 합니다.

-김에는 소금을 뿌리지 말고 들기름이나 참기름을 발라 구어 먹습니다.

-된장찌개, 김치찌개와 짠 국 국물은 먹지 않도록 하고 조리시에도 싱겁게 간을 합니다.

√ 저염식사의 허용식품과 제한식품

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 후춧가루, 식초, 겨자 등의 양념을 사용한것	마요네즈(소금을 넣은 것), 화학조미료

**\*콜레스테롤이란?**

- 콜레스테롤이란 담즙산, 호르몬, 비타민D를 합성하는데 쓰이는 지방의 일종을 말합니다. 콜레스테롤은 식사에서 뿐만 아니라 간에서도 만들어지며 우리 몸은 일정한 콜레스테롤 수준이 유지되도록 조절됩니다.

그러나 너무 많이 섭취하면 심혈관계질환의 위험이 높아지므로, 비만이거나 심혈관계질환이 있는 경우에는 콜레스테롤이 많은 식품을 자주 섭취하지 말아야 합니다.

**√ 식이 콜레스테롤과 혈액 내 콜레스테롤과의 관계는?**

-지방이 포함된 모든 음식에는 스테롤이라는 성분이 있는데 특히 우리가 섭취하는 동물성 지방 식품에 있는 것을 식이콜레스테롤이라 합니다.

이러한 식이콜레스테롤을 다량 섭취하면 혈액내 콜레스테롤치를 올립니다.

**√ 식이 콜레스테롤을 가지고 있으나 우리 몸에 좋은 기름을 가지고 있는 식품은?**

-생선, 특히 꽁치, 고등어, 참치, 사치, 정어리 등 등푸른 생선류

**√ 콜레스테롤 함유식품**

구분	식품
많은 식품	소간, 돼지간, 곱창, 문어, 낙지, 전복, 새우, 장어, 명란젓, 계란 노른자, 메추리알
중정도 식품	살코기(소, 닭, 돼지), 고등어, 게, 정어리, 마요네즈, 우유(일반우유)
없는 식품	곡류, 국수류, 계란흰자, 두부, 콩류, 모든 채소류, 해조류, 버섯류, 모든 과일류, 식물성 기름, 두유

### <3. 울혈성 심부전>

울혈성 심부전은 심장기능의 손상으로 인해 조직으로의 혈액순환 감소 및 혈관에 울혈 현상이 나타나는 것을 말합니다.

심장의 기능이 저하되면 혈류가 감소되고 전신의 영양소와 산소를 원활히 공급할 수 없게 됩니다. 감상선 중독증, 각기병, 심한 빈혈, 고혈압, 심판막협착과 역류, 허혈성 심질환, 심근병증, 심박세동, 심장질환 등은 울혈성 심부전의 잠재적 원인이 될 수 있습니다.

#### \*식사원칙

- 식사요법은 좋은 영양상태의 유지와 함께 체내의 수분과 염분의 축적을 최소화하고, 심장의 부담을 줄이는 것을 목적으로 합니다.

1. 비만의 경우 호흡곤란 증상을 완화시키기 위해 체중감량을 합니다.

2. 심한 심부전의 경우 수분제한과 함께 체중, 섭취량과 배설량을 관찰합니다.

몸속의 나트륨과 수분이 쌓이는 것을 최소화하기 위해 염분을 제한합니다.(1일 소금 5g 이하) 부종이 있거나 혈압이 높을 경우에는 염분 (1일 소금 5g 이하)을 제한합니다.

염분은 고기, 생선, 채소 등 식품 자체내에도 함유되어 있어 실제로 소금으로 사용할 수 있는 양은 3~4g정도 이므로 주의해야 합니다.

√ 소금 1g에 해당하는 염분량

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

√ 염분이 다량 함유되어 있어 염분제한시 가급적 피해야 할 식품

-김치류, 젓갈류, 장아찌 드으이 염장식품

-화학조미료, 베이킹파우더가 많이 들어간 음식

-치즈, 베이컨, 햄, 통조림 등의 가공식품

-인스턴트 식품