

## 고지혈증의 영양관리

### <고지혈증이란>

고지혈증이란 혈액 내에 지질(중성지방 및 콜레스테롤)이 비정상적으로 증가된 상태를 말합니다.

고지혈증 증세가 오래 지속되면 동맥혈관의 내막에 콜레스테롤이나 지방 찌꺼기가 끼게 되어 혈관의 탄력성을 상실하는 것과 동시에 내강이 좁아져 혈액의 흐름이 원활하게 되지 않는 등 성인병이 유발될 수 있으므로 지속적인 식사조절과 규칙적인 운동을 통한 관리가 필요합니다.

### <식사요법>

\*정상체중을 유지합니다.

-남자: 표준체중(kg) = 키(m)\*키(m)\*22

-여자: 표준체중(kg) = 키(m)\*키(m)\*21

-비만도(%): (현재체중-표준체중)/표준체중\*100

비만도 판정	-10%이하: 저체중
	±10%이면: 정상체중
	+10~20%: 과체중
	+20%이상: 비만

\*콜레스테롤이 많이 함유된 음식을 피합니다.

- 콜레스테롤이 많이 함유된 식품 : 계란노른자, 간, 갈비, 오징어, 새우, 버터, 마요네즈, 생선알 등

\*지방, 특히 동물성 지방의 섭취를 줄입니다.

\*술은 가급적 피합니다

-과량의 음주는 혈액 내 중성지방을 높이고 체중을 증가시킵니다.

\*섬유소를 충분히 섭취합니다

-섬유소는 혈중 중성지방과 콜레스테롤을 낮추며 열량이 적어 체중조절에 도움이 됩니다.

\*적당한 운동을 합니다

-적당한 운동은 불필요한 체지방을 줄여 체중을 감소시키며, 고지혈증을 개선시킵니다.

### <식사시 요령>

\*육고기는 기름기가 적은 살코기를 선택합니다.

\*닭고기는 껍질과 지방을 제거한 후 사용합니다.

\*가공된 고기는 지방이 많으므로 가급적 섭취하지 않도록 합니다.

\*조리 시 튀김을 피하고 기름이 많은 양념을 하지 않습니다. 튀김보다는 찜, 구이, 조림 드 으이 조리법을 이용합니다.

\*생선은 콜레스테롤을 함유하고 있으나 포화지방산이 비교적 적으므로 고기류보다 생선을 섭취하도록 합니다.

\*과일, 채소에는 비타민, 섬유소, 무기질 등이 풍부하므로 충분히 사용하도록 합니다. 다만, 혈액 내 중성지방수치가 높을 경우 과일도 지나치게 많이 섭취하지 않도록 합니다.

\*견과류(땅콩, 호두, 잣 등)에는 불포화지방은 많으나 지방량 및 칼로리가 높으므로 섭취 시 주의하도록 합니다.

\*곡류 및 콩에 들어 있는 섬유소는 혈중지질을 떨어뜨리는 효과가 있으므로 도정이 덜 된 곡류나 콩의 섭취를 권합니다. 하지만 지나친 섭취로 칼로리 섭취가 늘어나는 것은 주의하도록 합니다.

\*우유는 가능하면 지방함량이 낮은 것으로 선택합니다.

\*기름을 사용할 때는 버터나 라아드 같은 포화지방산이 많은 식품은 피하고, 불포화지방산이 많은 식물성 기름을 사용합니다. 그러나 식물성기름 중 코코넛 기름이나 야자유(팜유) 등은 포화 지방산이 많으므로 주의가 필요합니다.