

체중조절, 비만의 영양관리

건강을 증진시키고 합병증의 위험을 지속적으로 감소시킬수 있는 수준으로 체지방을 줄여 비만 환자의 체중을 바람직한 목표 체중으로 조절, 유지하는 것을 목적으로 하는 식사이다.

체지방이 과다하게 축적된 비만환자들, 고혈압, 심장질환, 고지혈증 등의 질환으로 체중감소가 필요한 경우에 적용된다.

이 식사는 열량제한에 따른 양적인 제한 뿐만 아니라 식습관의 변화, 식품 선택의 질적인 변화에 대한 교육이 함께 필요하다.

<비만의 원인>

어떤 이유에서든지 섭취에너지가 소비에너지보다 많으면 여분의 에너지는 체지방으로 축적됩니다.

-과다한 열량섭취, 잘못된 식습관, 운동부족, 유전, 스트레스, 내분비장애

<비만 판정 방법>

비만을 판정할 때 체지방을 측정하기는 어려우므로 가장 손쉬운 방법으로 신장과 체중을 많이 이용합니다.

*체질량지수(body mass index, BMI)

-가장 널리 사용되고 있으며, 건강과 상관관계가 높고 특히 성인의 체지방 지표로 유용하다.

$$\text{BMI} = (\text{체중})\text{kg} / (\text{신장})\text{m}^2$$

-BMI에 의한 비만 판정 기준

남자: 표준체중(kg)=키(m)*키(m)*22

여자: 표준체중(kg)=키(m)*키(m)*21

저체중	<18.5
정상	18.5~22.9
과체중	23~24.9
경도비만	25~29.9
중증도비만	30~34.9
고도비만	≥35

*상대체중법(Percent of Idea Body Weight, PIBW)

-표준체중에 대한 현재 체중의 백분율을 나타내며, 120%이상이면 비만으로 판정합니다.

$$\text{비만도}(\%) = (\text{현재체중} - \text{표준체중}) / \text{표준체중} * 100$$

-표준체중 계산법

남자: 표준체중(kg)=키(m)*키(m)*22

여자: 표준체중(kg)=키(m)*키(m)*21

-비만 판정 기준

저체중	<90%
정상	90~109%
과체중	110~119%
경도비만	120~129%
중증도비만	130~149%
고도비만	≥150%

<비만의 치료>

1) 식사요법

표준체중에 도달하기 위해 하루에 필요로 하는 열량에서 300~400kcal을 줄여서 섭취하되 최소한 1200kcal은 유지해야 합니다.

2)잘못된 식습관의 교정

현재의 식생활을 분석하여 비만의 원인이 되는 잘못된 식습관을 개선합니다.

3)식사계획

자신에게 맞는 1일 총 필요 열량을 결정합니다.

◆ 1일 총 필요열량= 표준체중*체중1kg당 필요열량 = ()kcal

단, 비만도 125%이상인 경우

1일 총필요열량 = [표준체중+(현재체중-표준체중)*0.25]*체중1kg당 필요열량 = ()kcal
-체중 1kg당 필요열량(kcal)

활동도	활동 예	필요열량
가벼운 활동 시	사무직, 일반가사, 노인	20~25
보통 활동 시	교사, 학생, 임산부	30
심한 활동 시	수유부, 노무자, 운동선수	35

<식사원칙>

①총 섭취열량을 줄입니다.

②계획한 열량내에서 식품을 골고루 섭취합니다. 무조건 식사량을 줄이거나 한가지 식품만 섭취하는 것이 아니라 골고루 섭취하여 영양의 균형을 이루도록 하는 것이 좋습니다.

③식사 조절은 꾸준히 해야 합니다. 한꺼번에 많은 체중감량보다는 서서히 감량하는 것이 좋으며 감소된 체중을 꾸준히 유지하는 것이 무엇보다 중요합니다.

<식사시 요령>

①음식은 골고루 섭취합니다.

②쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등에 붙은 기름은 조리 전에 제거합니다.

③기름이 많이 들어가는 조리법은 피합니다. 튀김, 볶음보다는 구이, 찜 등의 조리법을 이용합니다.

- ④설탕이나 꿀 등의 사용은 자제합니다.
- ⑤음식이 짜거나 매우면 식욕을 자극할 수 있으므로 싱겁게 드시는 것이 좋습니다.
- ⑥열량이 적은 채소, 해조류 등을 적절히 이요하는 것이 좋습니다.
- ⑦가공된 식품보다는 직접 조리해서 먹는 식품이 좋습니다.
- ⑧술은 피합니다.
- ⑨간식은 계획된 열량 내에서 하도록 합니다.
- ⑩외식을 할때는 하루 섭취량을 넘지 않도록 분량을 확인하고 식품을 골고루 섭취할 수 있는 것을 선택합니다.
- ⑪식사일기는 매일 쓰는 것이 체중을 줄이는데 도움이 될 수 있습니다.
- ⑫이야기를 하거나 TV를 보는 등 다른 일을 하면서 식사를 하지 않도록 합니다.
- ⑬식사는 천천히 하도록 합니다.
- ⑭너무 많은 금지 식품을 정해 놓지 않습니다.
- ⑮체중은 너무 자주 달아보지 마십시오.

<대한비만학회 식사요법 기본원칙>

- ①꾸준히 적어도 6개월 이상 지속한다.
 - 급격히 체중을 감소시키기보다는 지속적으로 노력하며 도중 포기하지 않은 것이 중요하다.
- ②1일 총 섭취열량을 체중유지에 필요한 열량보다 500~800kcal 줄인다.
 - 1일 500kcal 식사 섭취량을 줄이면 1달 약 2kg 정도가 감소된다.
 - 끼니별로 식단 작성하기 보다는 하루 섭취량을 염두해 두고 융통성있게 식단을 계획한다.
 - 억속해질때까지 저울과 컵으로 음식량을 측정하도록 한다.
- ③하루에 3회 규칙적인 식사를 한다.
 - 끼니에 굶지말고 적은 양이라도 규칙적으로 천천히(20분이상)식사한다.
 - 금식, 절식은 폭식을 유도한다.
 - 식사 사이에 배가 고플때에는 가벼운 간식을 하여, 다음 끼니에 폭식을 예방한다.
- ④계획한 열량 한도 내에서 식품을 골고루 섭취하는 것이 중요하다.
 - 무조건 식사량을 줄이지 않도록 한다. 너무 저열량식사를 하는 경우에는 기초대사율이 떨어지면서, 체중감소율이 둔화된다.
 - 음식의 종류를 몇가지로 제한하지 말자. 음식의 종류를 너무 제한하는 경우에는 오히려 식탐이 생겨 무의식적인 과식을 하기 쉽다.
- ⑤열량이 적은 식품 및 조리법을 적절이 이용한다.
 - 외식시 과음, 과식을 주의하고, 저열량 음식을 선택한다.
 - 초콜릿, 탄산음료, 아이스크림 등 단음식, 간식, 후식을 제한한다.
 - 포만감을 줄 수 있는 섬유소 섭취를 늘린다.
 - 음식이 짜거나 매우면 식욕이 더 자극되므로 싱겁게 조리한다.
 - 가공된 식품보다는 식품을 직접 조리해서 먹는다.