

아래의 저작물은 삼성서울병원의 동의없이 무단으로 사용할 경우 법적 책임을 지게될 수 있습니다.



[영양팀](#) > [식사요법](#) > [질환별 영양관리](#)

질환별 영양관리

용어검색 **검색** 예) 유방암, 뇌종양, 위암

ㄱ ㄴ ㄷ ㄹ ㅁ ㅂ ㅅ ㅇ ㅈ ㅊ ㅋ ㅌ ㅍ ㅎ
A B C D E F G H I J K L M N
O P Q R S T U V W X Y Z

본 식사요법 정보는 삼성서울병원에서 저작권을 소유하고 있습니다. 무단 배포 시 법적 제재를 받을 수 있습니다.

심혈관 질환(Cardiovascular disease)

[인쇄하기](#) [메일발송](#) [건강 Book 담기](#)

[식사요법](#) [질환정보](#) [진료정보](#) [건강정보](#) [검사정보](#) [관련정보](#)

주요정보

[영양팀](#) > [질환별 영양관리](#) > [심혈관질환](#)

고혈압

고혈압은 혈압이 지속적으로 높은 상태로 수축기혈압 140mmHg 이상이거나 이완기 혈압 90mmHg 이상을 의미합니다.

영양관리원칙

정상체중 유지

비만은 고혈압과 관련이 있으므로 정상체중을 유지할 수 있는 적절한 양의 식사를 섭취하여야 하며 과체중, 비만일 경우 체중감량을 위한 식사조절을 계획하여 이를 지속적으로 유지해야 합니다.

염분섭취 조절

염분 중 나트륨 성분은 체액의 균형을 조절하는 무기질로, 수분을 끌어 당기고 보유하려는 성질을 가지고 있어서 고혈압, 부종, 신장 및 심장질환과 관련이 깊습니다. 염분 섭취를 줄이게 되면 혈압 조절과 부종 완화에 도움을 주고 신장 및 심장의 부담을 덜어 주게 됩니다.

적절한 섬유소 및 미량영양소 섭취조절

섬유소, 칼륨, 마그네슘, 칼슘 등의 미량영양소를 충분히 섭취하면 혈압 조절에 도움을 줄 수 있습니다.

지방 섭취조절

과다한 지방의 섭취는 비만, 고지혈증과 동맥경화증을 증가시켜 간접적으로 고혈압 경향을 나타내므로 총 지방섭취량을 조절하며 포화지방산과 콜레스테롤의 과잉 섭취를 제한하고, 지방 섭취 시 포화지방산 대신 불포화 지방산으로 대체합니다.

카페인 섭취조절

카페인은 혈압을 급격히 상승시키는 것으로 보고되어 있으므로 과도한 카페인 섭취를 피하도록 합니다.

알코올 섭취조절

알코올 섭취량과 혈압은 양의 상관관계를 보이므로 금주를 권장합니다. 남자의 경우 1일 알코올 30g 미만, 여자의 경우 1일 알코올 15g 미만을 마시는 것이 바람직합니다.

식사요법

염분 섭취량을 조절합니다.

식품선택 시 김치, 짱아찌 등의 염장식품, 통조림, 햄, 버터 등의 가공식품, 탕, 찌개류의 국물, 화학조미료 등의 섭취를 우선적으로 줄입니다. 또한 소금뿐만 아니라 염분이 함유된 간장, 된장, 고추장 등의 양념류도 제한합니다.

카페인 섭취를 절제하세요.

카페인이 함유된 식품(커피, 잎차, 콜라, 코코아 등)의 과다한 섭취를 피하고 커피도 하루 3~5잔 이하로 제한하는 것이 좋습니다.

외식 시 소금, 간장 등이 양념을 더 첨가하는 것으로 피하고, 국물은 소량만 섭취하세요.

고지혈증

고지혈증은 혈액속에 지질 또는 지방, 즉 콜레스테롤이나 중성지방이 증가된 상태를 의미합니다. 콜레스테롤은 우리 몸에 꼭 필요한 성분이지만 비정상적으로 많아지면 다른 지방물질과 함께 혈관 내벽에 쌓여 혈관이 좁아지고, 혈관수축이 원활하지 못하게 되어 동맥경화를 비롯한 각종 혈관계 질환을 일으키므로 주의가 필요합니다.

영양관리 원칙

정상 체중 유지

비만한 사람이 열량 섭취를 감소시켜 체중을 감량할 경우 혈중 지질 농도의 개선이 보여지므로, 적정체중을 유지할 수 있는 열량을 섭취하여야 합니다.

총 지방 섭취 조절

지방의 과잉섭취는 혈중 중성지방을 증가시키며 체중조절에도 도움되지 않으므로 튀김음식, 아이스크림, 파이 등의 식품 섭취를 줄입니다.

포화 지방산과 콜레스테롤 섭취 조절

포화지방산의 섭취가 증가하면 혈중 콜레스테롤의 농도가 증가하므로 육류의 기름부위, 버터, 마요네즈 등 포화지방산이 많이 함유된 식품의 섭취를 줄입니다.

트랜스 지방산 섭취 조절

트랜스지방산은 식물성 지방의 경화 과정에서 생성되거나 일부 동물성 지방에 있는 지방산입니다. 트랜스지방산의 섭취가 증가하는 경우 관상동맥 질환의 위험을 증가되므로 소트닝, 경화유지의 섭취를 제한합니다.

다가불포화 지방산 섭취 조절

다가불포화지방산은 오메가-6계와 오메가-3계로 나뉘며, 혈중 콜레스테롤과 중성지방의 농도를 감소시키는 것으로 알려져 있습니다. 특히 오메가-3계 지방산은 오메가-6계 지방산보다 혈중 지질을 감소시키는 효과가 더 높으므로 등푸른생선, 식물성유지를 적절히 섭취하도록 합니다.

당질 섭취 조절

과도한 당질의 섭취, 특히 단순당질의 과도한 섭취는 혈중 중성지방 농도를 증가시킬 수 있습니다. 단순당이 과다 함유된 사탕, 탄산음료, 젤리 등의 식품을 과도하게 섭취하지 않도록 합니다.

충분한 섬유소 섭취

섬유소는 콜레스테롤과 중성지방의 흡수를 방해하고 담즙산의 배설을 촉진하여 혈중 농도를 감소시킬 수 있습니다. 우리나라에서는 충분하게 섬유소를 섭취하도록 권장하고 있으며 1일 약 20~30g 의 섬유소 섭취를 권장하고 있으므로 잡곡, 채소,

해조류를 충분히 섭취합니다.

알코올 섭취 조절

과량의 알코올을 섭취하는 혈중 중성지방을 증가시켜 관상동맥질환의 사망률을 증가시키는 것으로 알려져 있습니다. 적절한 양의 알코올 섭취는 남자의 경우 1일 30g, 여자의 경우 15g 미만입니다.

협심증과 심근경색

협심증은 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 동맥경화에 의해 좁아져 상대적으로 심장에 공급되어야 할 혈액의 양이 부족해지는 것이 원인이 되어 가슴의 통증과 심장 기능저하 등의 상태로 나타나는 질환을 말합니다.

영양관리 및 식사요법

과식을 피하고, 소량씩 자주 섭취하세요.

음식물이 소화될 때 심장 박동, 혈압 및 심박출량이 증가되므로 과식을 할 경우 혈류량이 증가되어 심근의 산소요구량을 증가시킬 수 있으므로 소량 찾은 섭취를 권장합니다.

과체중 또는 비만인 경우 적정체중을 유지할 수 있도록 섭취열량을 제한하세요.

심장의 부담을 줄이기 위하여 적정체중유지를 위한 지속적인 식사 관리를 합니다.

포화지방산, 콜레스테롤, 염분 섭취량을 제한하세요.

심장의 부담을 줄이고 심부전을 예방하며, 고혈압 조절을 위해 염분을 제한하여야 합니다. 또한 포화지방산과 콜레스테롤의 과도한 섭취를 줄입니다.

식이섬유소와 수분을 충분히 섭취하세요.

섬유소는 콜레스테롤과 중성지방의 흡수를 방해하여 혈중 지질농도를 감소시키므로 잡곡, 채소, 해조류 등을 충분히 섭취합니다.

과도한 카페인 및 알코올의 섭취를 주의하세요.

카페인은 심장박동을 빠르게 할 수 있으며, 1일 5~6잔 이상의 커피 섭취는 심혈관질환의 발병률을 증가시킬 수 있습니다. 과량의 알코올 섭취는 혈중 중성지방 농도를 증가시켜 심혈관질환의 사망률을 증가시키는 것으로 알려져 있으므로 섭취를 제한합니다.

심부전

심부전이란 심장 펌프기능의 저하 및 심근 수축력 저하 등 심장기능 손상으로 인해 혈액순환의 감소 및 혈관에 올혈 현상이 나타나 신체에 필요한 산소나 영양분을 충분히 공급하지 못하는 상태입니다. 주 증상은 피로, 숨가쁨, 올혈 등이 있습니다.

영양관리 및 식사요법

과식을 피하고 소량씩 자주 섭취하세요.

과식 시 복부 팽만감 및 산소소비량의 증가로 인하여 심장에 스트레스를 줄 수 있으므로 식사는 소량씩 자주 섭취합니다.

과체중, 비만인 경우는 적정체중을 유지할 수 있도록 섭취열량을 제한하세요.

심근 산소요구량 및 혈관저항을 감소시키기 위해 적절한 체중을 유지합니다.
체중 관리를 위한 식사요법([link](#))

염분 섭취량을 조절하세요.

심부전의 증상과 부종을 감소시키기 위해 염분 섭취량을 조절합니다.

고혈압의 식사요법([link](#))

가스를 생성시키는 식품의 섭취를 주의하세요.

흉통, 팽만감, 가스차는 증상을 줄이기 위하여 부드럽고 섬유질이 적은 식품을 사용합니다. 가스를 생성시키는 콩류, 양배추, 컬리플라워 등의 섭취량을 조절합니다.

적절한 양의 단백질을 섭취하세요.

심부전 시 저알부민증이 나타나는 경우가 많은데, 이는 심근의 대사에 좋지 않은 영향을 주어 심부전 치료를 방해합니다. 따라서 양질의 단백질을 환자 상태에 따라 적절하게 섭취하도록 합니다.

포화지방산, 콜레스테롤 등 지방 섭취를 조절하세요.

환자 개인에 따라 필요한 경우 따라 포화지방산, 콜레스테롤이 적게 함유된 식품을 섭취합니다.
고지혈증의 식사요법 [link](#)

카페인과 알코올의 과도한 섭취를 주의하세요.

카페인은 심장박동을 빠르게 할 수 있으며 부정율동을 초래할 수 있습니다. 알코올은 직접적으로 심장을 악화 시킬 수 있고 비정상적인 심장율동을 초래할 수 있으며, 약물과 상호 작용하여 약물의 효과를 감소시킬 수 있습니다.

비타민 B군, 염산 및 리보플라빈의 적절한 섭취가 필요합니다.

장기간 이뇨제를 사용하는 경우 티아민의 결핍의 위험이 있으므로 결핍을 막기 위해 보충이 필요할 수 있습니다. 그러나 비타민, 무기질 보충, 특히 칼슘과 마그네슘의 보충은 부정맥을 악화시킬 수 있으므로 보충제의 사용시 주의가 필요합니다.

부정맥

심장의 박동이 비정상적으로 빨라지거나(빈맥), 느려지거나(서맥) 또는 예정보다 한 박자 빨리 뛰는 현상(조기 박동 혹은 기외수축)처럼 심장 내 전기적 신호 전달 경로에 이상이 초래되는 것을 부정맥이라고 합니다. 부정맥 중 심방세동이 발생하는 경우 심장의 여러 부위가 수축 및 확장되면서 심방 내 수축이 제대로 되지 않아 심방 내에서 혈액이 응고될 수 있습니다. 이렇게 응고된 혈액(혈栓)이 혈관 내로 떨어져 나가는 경우에는 뇌혈관이나 신체 내 다른 좁은 혈관으로 이동하여 그 부위를 막아 뇌졸중이나 색전증을 유발할 수 있습니다.

영양관리 및 식사요법

과식을 피하고, 식사와 간식을 소량씩 자주 섭취합니다.

과식시 복부 팽만감 및 산소 소비량의 증가로 인하여 심장에 부가적인 스트레스를 줄 수 있으므로 소량 잦은 섭취를 합니다.

과체중, 비만인 경우 적정체중을 유지할 수 있도록 섭취열량을 제한하세요.

혈관 저항 및 심근 산소 요구량을 감소시키기 위하여 적절한 체중을 유지하도록 합니다.

카페인과 알코올은 주의합니다.

카페인은 심장박동을 빠르게 할 수 있으며 부정율동을 초래할 수 있습니다. 알코올은 직접적으로 심장을 악화 시킬 수 있고 비정상적인 심장율동을 초래할 수 있으며, 약물과 상호작용하여 약물의 효과를 감소시킬 수 있습니다.

항응고제 복용 시 비타민 K의 섭취량을 조절합니다.

심방세동으로 항응고제(와파린)을 복용할 경우 비타민 K 섭취량을 조절합니다. 비타민 K는 혈액응고에 관여하는 비타민으로 항응고제의 작용에 영향을 줍니다. 따라서 비타민 K가 높은 식품을 전혀 먹지 않을 필요는 없으나 과량 매일 섭취하지 않도록 하며, 일정한 양의 비타민 K를 섭취합니다. 또한 쿠마린계 물질이 함유된 것으로 만든 차류 등의 과량 섭취를 주의하고, 각종 건강보조식품, 민간요법, 한약 등의 섭취를 주의합니다.

항응고제 식사요법 [link](#)

심장수술

심장수술에는 관상동맥 우회술, 판막 치환술 등이 있습니다. 관상동맥 우회술은 심장근육에 혈액을 공급하는 관상동맥이 막힌 경우 우리 몸의 다른 부위에 있는 동맥, 정맥을 이용하여 좁아지거나 막힌 동맥을 우회하여 혈액공급이 부족한 부위에 혈액을 공급하여 혈류를 유지하게 하는 수술입니다. 판막 치환술은 질환이 있는 판막을 인공판막으로 교환하는 것이며, 이때 사용되는 판막은 동종, 조직, 금속판막이 있습니다. 판막종류에 따라 다르나 일시적 또는 일생동안 항응고제를 복용해야 합니다.

영양관리 및 식사요법

상처회복을 위하여 적절한 열량 및 단백질을 섭취하도록 하세요.

수술 직후에는 상처회복을 위하여 엄격한 체중조절보다 개인에 맞는 적절한 열량 및 단백질 섭취가 필요합니다. 수술 이후 회복되면 과체중, 비만인 경우 적정체중을 유지할 수 있도록 열량 섭취를 적절하게 조절합니다.

과식을 피하고, 소량씩 자주 섭취하세요.

과식은 복부 팽만감 및 산소 소비량을 증가시켜 호흡을 힘들게 할 수 있으므로 소량씩 자주 섭취합니다. 3) 필요한 경우 나트륨과 칼륨 섭취를 조절하세요.

심장의 부담을 줄이고, 고혈압 조절 및 부종 조절을 위하여 염분(나트륨)을 제한할 수 있습니다..
고혈압의 식사요법 [link](#)

카페인과 알코올은 주의하세요.

카페인은 심장박동을 빠르게 할 수 있으며 부정율동을 초래할 수 있습니다. 알코올은 직접적으로 심장을 악화시킬 수 있고 비정상적인 심장율동을 초래할 수 있으며, 약물과 상호작용하여 약물의 효과를 감소시킬 수 있습니다.

포화지방산, 콜레스테롤 등 지방 섭취량을 조절하세요.

고지혈증의 식사요법 [link](#)

항응고제 복용시 비타민 K의 섭취량을 조절하세요.

비타민 K는 혈액응고에 관여하는 비타민으로 항응고제의 작용에 영향을 줍니다. 따라서 비타민 K가 높은 식품을 전혀 먹지 않을 필요는 없으나 과량 매일 섭취하지 않도록 주의합니다.

항응고제 식사요법 [link](#)

심장이식

심장이식은 주로 심부전 말기에 시행되며 수술 전의 건강 및 영양상태가 심장이식 수술의 성과에 중요한 영향을 줍니다. 수술 전후의 적절한 영양관리는 수술 이후의 합병증을 감소시키고, 회복에 도움이 될 수 있습니다.

심장이식 직후 영양관리

적절한 열량과 단백질을 섭취하세요.

이식 직후의 환자는 과대사 상태이며 상처회복을 위해 영양소 요구량이 증가하므로 적절한 열량과 단백질을 섭취하도록 합니다.

세균감염을 방지하기 위해 안전한 식사를 섭취하세요.

이식 후 3~4주 동안은 생과일이나 생채소의 섭취를 제한하도록 합니다. 또한 어육류는 육즙이 보이지 않을 정도로 반드시 가열 조리하여 섭취하며, 식기와 수저 등은 열소독하여 사용합니다.

환자에 따라 과도한 수분의 섭취를 제한하세요.

신기능 저하가 나타나는 경우 수분의 섭취를 조절합니다.

심장이식 후 장기적 영양관리

적절한 체중을 유지하며, 열량, 단백질, 나트륨, 지방, 포화지방산과 콜레스테롤, 섬유소, 칼륨, 칼슘, 마그네슘 등의 섭취를 적절히 섭취하세요.

비타민 E, B6와 B12, 리보플라빈과 엽산을 충분히 섭취하세요.

심장자극물질(카페인 등)을 제한하며, 심근병증을 악화시킬 수 있는 알코올 섭취를 제한하세요.

농축당질식품은 고중성지방혈증 및 스테로이드 유발성 당뇨를 막기 위해 제한하세요.

1, 3, 6, 12개월 간격으로 영양상태를 평가합니다.

식사 유의사항

식품군	허용식품	제한식품
곡류	멸균 및 개별 포장된 빵, 과자	날 곡식
어육류	완전히 익힌 어육류, 통조림	날 생선, 육류, 회, 멸 조리된 어육류
과일 및 채소류	잘 씻은 과일, 채소, 익힌 채소, 통조림 과일	멸 씻은 과일, 채소

유제품	멸균우유 및 유제품	살균되지 않거나 생우유 및 유제품
음료수	병, 캔, 음료, 끓인 물, 차, 커피	우물물, 살균되지 않은 주스