

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.

신장질환()

[인쇄하기](#) [메일발송](#) [건강 Book 담기](#)

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

[영양팀 > 질환별 영양관리 > 신장질환](#)

신증후군

신증후군의 식사원칙

1) 염분(나트륨) 섭취를 줄입니다.

나트륨은 부종을 일으키고 혈압을 올려 신장에 부담을 주게 되므로 1일 2000mg(소금으로 환산시 5g)이내로 제한하며, 염분함량이 높은 국, 김치, 가공식품, 염장식품 등을 주의하도록 합니다.



2) 단백질 섭취를 적절히 조절합니다.

고단백 식사는 신장질환을 가속화 시키며 오히려 단백뇨를 증가 시킨다는 연구결과가 있습니다. 고단위 스테로이드 치료를 받는 환자들에게는 충분한 단백질 섭취가 필요하고, 신장기능이 지속적으로 감소되는 경우에는 만성신부전과 동일하게 단백질 제한이 필요합니다.

3) 열량을 충분히 섭취합니다.

열량섭취가 부족하면 체내 단백질이 분해되어 사용되기 때문에 영양불량의 원인이 되기도 하므로, 밥, 빵, 떡 등의 곡류 식품과 식물성 기름, 사탕, 채 등의 단순당질처럼 열량을 내는 식품을 각 개인의 체격에 따라 충분히 섭취하도록 합니다.

4) 동물성지방과 콜레스테롤 섭취를 줄입니다.

신증후군과 함께 나타나는 고지혈증은 식사로 엄격한 조절은 하지 않으나 가급적 콜레스테롤과 동물성 지방 함량이 높은 식품을 주의합니다.

신증후군의 실제식단

단백뇨와 부종을 주소로 입원한 신증후군으로 진단받은 평소 체중 65kg의 환자에게 필요한 열량과 단백질, 염분의 양을 조절하기 위한 식단은 다음과 같습니다. (2100칼로리/60g 단백질)

구분	식단	고려사항
아침1	쌀밥 210g 콩나물국 / 호박전 소불고기 40g / 김구이(참기름) 물김치 / 꿀차	▶ 호박전, 참기름, 꿀차로 열량을 보충합니다
아침2	식빵 3쪽 양배추&오이샐러드 / 캡 우유 1잔	▶ 밥 대신 빵으로 바꿔 섭취할 수 있습니다 ▶ 열량보충을 위해 채이나 꿀을 함께 섭취하도록 합니다 ▶ 샐러드드레싱도 염분을 함유하고 있으므로 주의합니다
점심	보리밥 210g 팽이버섯국 / 갈치튀김 40g 얼갈이생채 / 가지나물 물김치	▶ 생선은 소금간 없이 튀겨서 양념장을 따로 이용합니다 ▶ 염분없이 맛있게 먹을 수 있도록 식초, 설탕 등을 이용하여 새콤달콤하게 조리합니다 ▶ 육류/생선/콩제품 등의 단백질 섭취가 과하지 않도록 1일 섭취량을 준수합니다
저녁	쌀밥 210g 열무된장국 / 쇠고기탕수육 40g 녹두묵무침 / 깻잎나물 무초절이	▶ 탕수육 등의 튀김요리로 열량을 보충합니다 ▶ 김치대신 식초 & 설탕으로 맛을 돋운 초절이를 이용합니다
간식	절편 3개+저지방우유 1잔 사과 100g 사탕 & 젤리 5개	▶ 열량보충을 위해 간식을 섭취합니다 ▶ 우유도 단백질과 나트륨 함량이 높으므로 1일 2잔 이내로 섭취합니다

Q & A

단백뇨가 있어서 단백질 보충위해 매일 퀼계란과 고기를 많이 먹는게 맞나요?

--> 지속적인 심한 단백뇨를 치료없이 방치할 경우 신기능의 손실을 초래할 수도 있지만, 필요이상 과량의 단백질을 섭취하는 것은 더욱 심한 단백뇨를 진행시킬 수 있으므로 전문영양사의 도움을 받으시기 바랍니다.

신증후군으로 스테로이드 고용량 치료를 받고 있습니다. 단백질의 엄격한 제한이 필요한가요?

--> 스테로이드를 복용할 경우 단백질의 요구량이 증가할 수 있습니다. 따라서 이와 같은 경우 엄격한 수준의 단백질의 제한을 하지 않습니다. 환자마다 개별적인 영양상태와 치료 계획이 다르므로 정확한 단백질 권장량을 알기 위해 의사와 전문 영양사의 도움을 받으시기 바랍니다.

만성신부전

만성신부전의 식사원칙

1) 염분(나트륨) 섭취를 줄입니다.

나트륨은 부종을 일으키고 혈압을 올려 신장에 부담을 주게 되므로 1일 2000mg(소금으로 환산시 5g)이내로 제한하며, 염분함량이 높은 국, 김치, 가공식품, 염장식품 등을 주의하도록 합니다.

2) 단백질 섭취를 제한합니다.

음식물로 섭취한 단백질은 체내에서 이용된 후 요소라는 노폐물을 만드는데, 신장기능이 떨어지면 요소가 혈액 속에 쌓이게 되어 신장에 더욱 부담을 주게 됩니다. 그러므로 자신의 신장기능에 맞는 적정량의 단백질을 섭취해야 합니다.

3) 열량을 충분히 섭취합니다.

열량섭취가 부족하면 체내 단백질이 분해되어 사용되기 때문에 영양불량의 원인이 되기도 하므로, 밥, 빵, 떡 등의 곡류식품과 식물성 기름, 사탕, 캡 등의 단순당질처럼 열량을 내는 식품을 각 개인의 체격에 따라 충분히 섭취하도록 합니다. 단, 당뇨신부전의 경우에는 단순당 식품을 주의하며, 무기질 함량이 높은 갑곡밥보다는 쌀밥을 섭취하는 것이 바람직합니다

주의 식품 (칼륨과 인 함량이 높은 식품) : 현미밥, 검정쌀, 율무, 오트밀, 옥수수, 은행, 팥, 감자, 고구마 등

4) 남아있는 신장기능에 따라 칼륨과 인 섭취를 조절합니다.

① 칼륨은 채소와 과일에 많이 있으며, 채소류는 가급적 삶거나 데쳐서 이용합니다.

주의식품 (칼륨함량이 높은 식품)

채소류 : 아욱, 균대, 쑥갓, 시금치, 미나리, 양송이버섯, 늙은 호박, 죽순, 머위, 참취, 부추 등

과일류 : 토마토, 바나나, 참외, 멜론, 건과일(건포도, 곶감 등), 천도복숭아, 키위

기 타 : 잡곡류, 두류(콩류, 동부, 녹두, 팥 등), 감자, 고구마, 토란, 밤, 초콜릿, 카라멜, 로얄제리

② 인은 모든 식품에 들어 있지만 유제품, 어육류, 건어물 등에 많이 들어 있으므로 주의합니다.

주의식품(인함량이 높은 식품)

유제품 : 우유, 치즈, 요거트, 아이스크림, 커스타드크림

어육류 : 멸치·뱅어포등의 건어물, 명란/대구알, 육류의 간, 행

기 타 : 콩·팥등의 잡곡류, 땅콩·호두·아몬드등의 견과류, 콜라, 초콜릿

(5) 심한 부종이 있는 경우만 수분을 제한합니다.

만성신부전에서는 수분 제한이 필요없으나 소변량이 줄고 심한 부종이 있을때는 조절이 필요합니다.

만성신부전의 실제식단

만성신부전으로 진단받은 환자가 평소 체중이 60kg로 영양상태가 양호하다고 가정했을 때 환자에게 적합한 단백질의 양과 열량을 정하여 식단을 작성하여 보면 다음과 같습니다.(2000칼로리/50g단백질)

구분	식단	고려사항
아침1	쌀밥 210g 콩나물국/계란찜(계란 60g) 호박전 도라지나물 / 김구이(참기름) 물김치 / 꿀차	▶ 호박전, 참기름, 꿀차로 열량을 보충합니다
아침2	식빵 3장 계란후라이(계란 60g) 양배추&오이샐러드 / 쌈 우유 1/2잔	▶ 밥 대신 빵으로 바꿔 섭취할 수 있습니다 ▶ 열량보충을 위해 쌈이나 꿀을 함께 섭취하도록 합니다 ▶ 샐러드 야채는 미리 물에 담가 두었다가 사용합니다
점심	쌀밥 210g 팽이버섯국 / 칼치튀김 40g 배추무침 / 가지나물 물김치	▶ 생선은 소금간 없이 튀겨서 양념장을 따로 이용합니다 ▶ 나물은 삶아서 칼륨을 제거하고 조리합니다
저녁	쌀밥 210g 열무된장국 / 쇠고기탕수육 40g 녹두묵 무침 / 깻잎나물 무 초절이	▶ 탕수육 등의 튀김요리로 열량을 보충합니다 ▶ 김치대신 식초 & 설탕으로 맛을 돋운 초절이를 이용합니다
간식	절편 3개 + 꿀 + 우유 1/2잔 사과 100g	▶ 열량보충을 위해 간식을 섭취합니다 ▶ 유제품은 인 & 칼륨함량이 높으므로 반 잔만 마십니다 사탕 & 젤리 5개

Q & A

신장이 좋지 않을 때 옥수수수염, 늙은 호박, 배달인 물을 먹으면 정말 신장이 건강해지나요?

--> 이뇨 작용을 돋기 위한 방법으로 민간요법으로 사용하시는데 이들에는 칼륨(포타슘)이 농축되어 있습니다. 따라서 만성신부전으로 혈액 내 칼륨(포타슘) 수준이 높으신 환자분들에게는 위험한 민간요법이므로 주의하도록 합니다.

신부전으로 진단받은 제가 시판되는 저염소금을 이용해도 괜찮을까요?

--> 저염소금의 성분은 KCl이 포함되어 있습니다. 혈중 포타슘 조절이 되지 않거나 포타슘을 낮추는 약물을 복용하는 경우, 그리고 투석을 앞두고 있는 경우라면 사용을 주의하여야 할 필요가 있습니다.

혈액투석

혈액투석의 식사원칙

1) 염분(나트륨) 섭취를 줄입니다.

나트륨은 부종을 일으키고 혈압을 올려 신장에 부담을 주게 되므로 1일 2000mg(소금으로 환산시 5g)이내로 제한하며, 염분함량이 높은 국, 김치, 가공식품, 염장식품 등을 주의하도록 합니다.

2) 단백질을 적절히 섭취합니다.

혈액투석 과정 중 아미노산이나 펩타이드 형태로 단백질이 손실되기 때문에 투석으로 손실되는 양을 보충하기 위해 보통 투석전보다 50% 이상 더 많은 양이 필요합니다. 단백질 식품중에 인과 염분이 높은 콩, 멸치, 어묵, 치즈 등은 주의해야 합니다.

3) 열량을 충분히 섭취합니다.

열량섭취가 부족하면 체내 단백질이 분해되어 사용되기 때문에 영양불량의 원인이 되기도 하므로, 밥, 빵, 떡 등의 곡류식품과 식물성 기름, 사탕, 캠 등의 단순당질처럼 열량을 내는 식품을 각 개인의 체격에 따라 충분히 섭취하도록 합니다. 단, 당뇨신부전의 경우에는 단순당 식품을 주의하며, 무기질 함량이 높은 잡곡밥보다는 쌀밥을 섭취하는 것이 바람직합니다.

주의 식품 (칼륨과 인 함량이 높은 식품)

현미밥, 검정쌀, 울무, 오트밀, 옥수수, 은행, 팥, 감자, 고구마 등

4) 남아있는 신장기능에 따라 칼륨과 인 섭취를 조절합니다.

① 칼륨은 채소와 과일에 많이 있으며, 채소류는 가급적 삶거나 데쳐서 이용합니다.

주의식품 (칼륨함량이 높은 식품)

채소류 : 아우, 근대, 쑥갓, 시금치, 미나리, 양송이버섯, 늙은 호박, 죽순, 머위, 참취, 부추 등

과일류 : 토마토, 바나나, 참외, 멜론, 건과일(건포도, 곶감 등), 천도복숭아, 키위

기 타 : 잡곡류, 두류(콩류, 동부, 녹두, 팥 등), 감자, 고구마, 토란, 밤, 초콜릿, 카라멜, 로얄제리

② 인은 모든 식품에 들어 있지만 유제품, 어육류, 건어물 등에 많이 들어 있으므로 주의합니다.

주의식품(인함량이 높은 식품)

유제품 : 우유, 치즈, 요거트, 아이스크림, 커스터드 크림

어육류 : 멸치·뱅어포 등의 건어물, 명란/대구알, 육류의 간, 햄

기 타 : 콩·팥등의 잡곡류, 땅콩·호두·아몬드 등의 견과류, 콜라, 초콜릿

5) 수분섭취를 줄입니다.

투석과 투석사이의 지나친 체중증가를 예방하기 위해 수분섭취 주의해야합니다.

혈액투석의 실제식단

만성신부전으로 혈액투석을 시작하게 된 환자가 투석 후 건체중이 60kg로 영양상태가 악화하다고 가정했을 때 환자에게 적합한 단백질의 양과 열량, 칼륨과 인을 고려하여 식단을 작성하여 보면 다음과 같습니다. 혈액투석 식사를 위한 식단(2100 칼로리/70g 단백질)

구분	식단	고려사항
아침1	쌀밥 210g 콩나물국 / 호박전 소불고기 40g / 김구이(참기름) 물김치 / 꿀차	▶ 호박전, 참기름, 꿀차로 열량을 보충합니다
아침2	식빵 2 1/2쪽 양배추&오이샐러드 달걀후라이 / 캠 우유 1잔	▶ 밥 대신 빵으로 바꿔 섭취할 수 있습니다 ▶ 열량보충을 위해 캠이나 꿀을 함께 섭취하도록 합니다 ▶ 샐러드 야채는 미리 물에 담가 두었다가 사용합니다 ▶ 계란 등의 단백질 식품을 함께 섭취합니다
점심	쌀밥 210g 팽이버섯국 / 칼치튀김 40g 연두부찜 150g / 가지나물 물김치	▶ 생선은 소금간 없이 튀겨서 양념장을 따로 이용합니다 ▶ 나물은 삶아서 칼륨을 제거하고 조리합니다 ▶ 적절한 단백질 섭취를 위해 어육류군 식품에서 1-2가지는 꼭 선택합니다
저녁	쌀밥 210g 열무된장국 / 쇠고기탕수육 80g 녹두묵무침 / 깻잎나물 무 초절이	▶ 탕수육 등의 튀김요리로 열량을 보충합니다 ▶ 김치대신 식초 & 설탕으로 맛을 돋운 초절이를 이용합니다.
간식	절편 3개 + 꿀 + 우유 1/2잔 사과 100g 사탕 & 젤리 5개	▶ 열량보충을 위해 간식을 섭취합니다 ▶ 유제품은 인 & 칼륨함량이 높으므로 1잔 이내로 섭취합니다.

Q & A

혈액투석을 하는 환자입니다. 입맛이 없을 때 고구마와 감자를 삶아 먹는데 괜찮은 건가요?

--> 고구마와 감자는 일반 다른 곡류에 비해 칼륨의 함량이 높습니다. 따라서 지나치게 많은 양을 섭취하는 것은 고칼륨의 섭취가 되기 쉬우므로 빵류, 떡류, 사탕, 젤리, 꿀 등의 간식을 권장합니다.

혈액투석으로 칼륨과 인 제거가 되므로 식사에서 칼륨이나 인을 신경쓰지 않아도 되지 않을까요?

--> 인의 경우 혈액투석의 첫 1~2 시간째 제거율이 가장 높고 그 이후 제거효율이 떨어지는 것으로 보고되고 있습니다. 따라서 인결합제, 적절한 투석도 중요하지만 혈액투석의 기본식사원칙에 충실하는 것도 중요한 부분이라 하겠습니다.

복막투석

복막투석의 식사원칙

1) 단백질을 충분히 섭취합니다.

복막투석을 통해 1일 10~15g의 단백질이 손실되므로 충분한 양의 단백질 섭취가 필요하지만 염분과 인함량이 높은 콩, 멸치, 치즈 어묵 등은 주의해야 합니다.

2) 열량섭취를 조절합니다.

투석액에는 다량의 당이 포함되어 있어 투석과정 중 흡수되므로 설탕, 사탕, 꿀 등의 단순당은 섭취하지 않는 것이 좋고 1일 열량 섭취는 {총 필요열량 - 투석액에서 얻는 열량}으로 계산하며 빵, 떡, 감자, 고구마 등이 모두 주요 열량급원 식품이므로 간식으로 추가 섭취하지 않도록 주의합니다.

3) 인 섭취를 조절합니다.

과다한 인은 복막투석을 통해 잘 제거되지 않고 단백질 섭취가 증가하면서 인의 섭취도 함께 증가하기 때문에 주의가 필요합니다. 처방에 따라 인결합제를 함께 복용해야 하는데 반드시 식사 중 또는 식사직후에 복용하는 것이 효과가 있습니다.

주의식품(인 함량이 높은 식품)

유제품 : 우유, 치즈, 요거트, 아이스크림, 커스터드크림

어육류 : 멸치·벵어포등의 건어물, 명란/대구알, 육류의 간, 햄

기 타 : 콩·팥등의 잡곡류, 땅콩·호두·아몬드등의 견과류, 콜라, 초콜릿

4) 칼륨 섭취를 조절합니다.

칼륨은 복막투석을 통해 제거되므로 항상 칼륨제한이 필요하지는 않으나 혈중 칼륨농도가 높아지면 주의합니다.

5) 염분을 조절합니다.

복막투석은 수분평형이 비교적 잘 조절되므로 투석전이나 혈액투석을 할 때보다는 소금간을 비교적 자유롭게 섭취하지만 염분함량이 높은 식품들은 피하는 것이 바람직합니다.

6) 수분섭취를 조절합니다.

복막투석을 하면 약 2L정도의 수분이 제거되므로 엄격한 수분제한은 필요없으나 만약 부종이 있는 경우에는 염분제한과 함께 수분도 제한합니다.

7) 동물성지방과 콜레스테롤 섭취를 줄입니다.

과도한 열량섭취 등으로 혈액 내 지질함량이 높아지면 심장이나 혈관질환의 합병증을 일으킬 수 있으므로 적절한 지방섭취 와 콜레스테롤 제한이 필요합니다.

복막투석의 실제식단

복막투석을 시작하게 된 영양상태가 양호한 환자가 복막액 제거 후 평균 체중이 60kg라고 가정하고 환자의 복막액 사용량이 1일 농도 1.5%이며 용량 2L, 개수가 3개라고 하였을때 환자에게 적합한 열량과 단백질을 고려한 식단은 다음과 같습니다. 복막투석 식단(1800칼로리/85g 단백질)

구분	식단	고려사항
아침1	쌀밥 210g 콩나물국 / 호박나물 소불고기 80g / 얼갈이생채 물김치	▶ 잡곡밥보다 쌀밥을 선택합니다 ▶ 육류대신 다른 생선이나 두부 등으로 바꿔 섭취합니다 ▶ 칼륨이 높은 경우에는 생채소보다 익힌 채소로 사용합니다

아침2	식빵 3쪽 양배추&오이샐러드 햄버거스테이크 80g 우유 1잔	▶ 밥 대신 빵으로 바꿔 섭취할 수 있습니다 ▶ 마요네즈나 프렌치드레싱보다는 기름기가 적은 간장 드레싱을 사용합니다 ▶ 육류, 생선, 계란 등의 단백질 식품을 함께 섭취합 니다
점심	쌀밥 210g 팽이버섯국 / 갈치구이 80g 연두부찜 150g / 가지나물 김치	▶ 생선은 튀김보다 구이나 찜을 선택합니다 ▶ 김치 류는 소량만 섭취합니다
저녁	쌀밥 210g 열무된장국 / 닭고기겨자채 80g 깻잎 찜 / 풋고추볶음 무 초절이	▶ 김치대신 식초 & 설탕으로 맛을 둔운 초절이를 이 용합니다.
간식	우유 또는 두유 1잔 사과 100g	▶ 유제품은 인 & 칼륨함량이 높으므로 1잔 이내로 섭 취합니다 ▶ 칼륨이 높은 경우에는 고칼륨 과일 섭취를 제한합 니다

신장이식

신장이식의 식사원칙

1) 적절한 체중을 유지합니다.

이식수술 한달정도는 수술 후 상처회복등을 위해 식사량이 조금 더 많이 필요하지만, 지나치게 체중이 늘면 고지혈증, 고혈
압, 당뇨등의 합병증 발생위험이 증가하므로 체중조절이 필요합니다.

2) 단백질을 적절히 섭취합니다.

스테로이드 복용량이 많은 수술 초기에는 단백질의 필요량이 증가하나 수술 후 1개월 이후에는 신장에 주는 부담을 줄이기
위해 개인의 체격에 따라 단백질 섭취량을 줄이는 것이 좋습니다.

3) 총지방과 콜레스테롤 섭취를 줄입니다.

면역억제제로 복용하는 사이클로스포린으로 인해 고지혈증이 나타날 수 있으므로 식사로 섭취하는 지방의 총량을 줄이고
특히 고기 등에 붙어 있는 동물성 지방과 콜레스테롤 섭취는 제한합니다.

4) 염분 섭취를 줄이세요

신장 이식후 나타나는 고혈압은 염분섭취에 민감하므로 가급적 싱겁게 먹는것이 좋습니다.

5) 섬유소 섭취를 늘립니다.

이식 후 신장기능이 정상이면 칼륨과 인 제한이 필요없으므로 채소와 과일, 김, 미역, 다시마 등의 해조류, 잡곡류 등을 충분
히 섭취하도록 합니다. 그러나 칼륨 수치 상승시에는 주의하도록 합니다.

신장이식의 실제식단

이식후 3개월이 경과된 환자로 이식전 평소체중인 60kg가 회복된 상태로 영양상태의 유지 및 이식시에 부담이 되지 않는
열량과 단백질을 정하여 식단을 작성하면 다음과 같습니다.(1800칼로리/60~65g)

구분	식단	고려사항
아침1	현미밥 210g 콩나물국 / 호박나물 소불고기 40g / 얄갈이생채 김치	▶ 쌀밥보다 잡곡밥을 선택합니다 ▶ 육류에 있는 동물성 기름기는 제거 후 조리합니다 ▶ 채소와 나물류는 충분히 섭취합니다
아침2	식빵 3쪽 양배추&오이샐러드 햄버거스테이크 40g 우유 1잔	▶ 밥 대신 빵으로 바꿔 섭취할 수 있습니다 ▶ 마요네즈나 프렌치드레싱보다는 기름기가 적은 간장 드레싱을 사용합니다
점심	검정콩보리밥 245g 팽이버섯국 / 갈치구이 40g 양상추오이샐러드 / 가지나물 김치	▶ 콩이나 생선을 선택하면 동물성지방 섭취를 줄일 수 있습니다 ▶ 생선은 튀김보다 구이나 찜을 선택합니다 ▶ 김치류는 소량만 섭취합니다

저녁	보리밥 210g 열무된장국 / 닭고기겨자채 80g 깻잎찜 / 뜯고추볶음 백김치	
간식	저지방우유 1잔 사과 100g/귤 100g	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 칼슘 섭취를 위해 우유는 매일 1잔씩 꼭 섭취합니다 ▶ 신선한 과일을 매일 섭취하도록 합니다

Q & A

신장이식을 받은 후 면역억제제를 지속적으로 사용해야 하는데 골다공증의 위험이 있다고 들었습니다. 어떻게 관리를 해야 하나요?

--> 식품으로부터 자연스럽게 칼슘을 균형적으로 섭취할 필요가 있습니다. 칼슘이 충분한 식품은 여러 가지가 있으나 뼈째 먹는 생선이나 유제품이 대표적인 예로 우유에 소화불량이 있으신 분들은 칼슘이 강화된 두유나 요플레 등을 매일 섭취하는 것도 좋은 방법이라 하겠습니다.

신장이식후 면역억제제를 지속적으로 복용하고 있습니다. 그런데 자동이나 자몽주스를 먹어선 안된다고 하는 말이 있는데 사실인지 그리고 그 이유는 무엇인지 궁금합니다.

--> 고지방 함유 식품은 타크로리무스의 흡수율을 낮추는 것으로 보고되고 있으며, 자몽과 자몽주스는 타크로리무스와 사이클로스포린의 생리적 활성을 증가시키는 것으로 알려져 있습니다. 따라서 자몽 및 자몽함유 식품을 약물과 함께 섭취하지 않을 것을 권장하고 있습니다.

루푸스

심장질환 식사요법 (질환별영양관리) <심혈관질환 link>

루푸스 환자의 경우 여러 형태의 심장질환이 발생하며 치료를 위한 약물로서 스테로이드의 고용량 사용이 이루어지기 때문에 약물에 의한 합병증의 발생률이 높습니다. 따라서 일반적인 고콜레스테롤혈증, 고혈압, 비만의 조절을 위한 영양관리가 요구됩니다. 따라서 싱겁게 먹고, 표준체중을 유지하며 총지방과 콜레스테롤 섭취를 줄입니다.

신장질환 식사요법

루푸스에 의한 신장염의 경우 단백뇨와 부종, 저알부민혈증과 고지혈증이 동반되어 나타나게 됩니다. 그리고 일부 환자는 신부전으로 진행하게 되어 신장질환에 따른 영양관리가 필요합니다.

Q & A

루푸스로 진단받았지만 합병증은 없는 상태로 일상생활엔 별로 지장이 없습니다. 그렇더라도 합병증이 있을 것을 대비해 미리 식사요법을 하는 것이 좋을까요?

--> 합병증이 없는 경우 일반인에게 권장하는 균형잡힌 식생활이 필요하며 엄격한 염분과 단백질, 지질의 제한 등은 필요하지 않습니다.

루푸스에 좋은 민간요법 및 건강기능식품은 어떤 것인가요?

--> 한약, 녹즙, 달인물, 농축액 등의 특정 성분을 정제하지 않은 것이나 특정성분을 과량 복용하는 경우 루푸스의 합병증의 진행을 더욱 촉진하거나 약물치료에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. 따라서 임상시험을 거쳐 안전하다고 판단되는 약물치료와 전문가가 권하는 식사조절이 가장 중요하다고 하겠습니다.