

1. 당뇨병

제한 영양 성분:

단순당: 설탕, 꿀, 시럽, 과일 주스 등.

정제된 탄수화물: 흰빵, 흰 쌀, 케이크, 과자 등.

추천:

복합 탄수화물: 통곡물(현미, 귀리 등), 콩류.

식이섬유: 채소, 과일, 견과류, 씨앗 등.

저지방 단백질: 닭가슴살, 생선, 두부, 요거트.

2. 고혈압

제한 영양 성분:

나트륨: 소금, 염장식품, 가공식품.

추천:

칼륨이 풍부한 식품: 바나나, 감자, 시금치, 아보카도.

저염식: 신선한 식재료 위주, 허브와 향신료로 간을 맞춤.

DASH 식단: 채소, 과일, 저지방 유제품, 견과류.

3. 고지혈증 (고콜레스테롤)

제한 영양 성분:

포화지방: 붉은 고기, 전지유제품, 가공육.

트랜스지방: 일부 마가린, 패스트푸드, 튀긴 음식.

추천:

불포화지방: 올리브유, 아보카도, 견과류, 기름진 생선(연어, 고등어).

식이섬유: 귀리, 콩류, 채소, 과일.

4. 신장병

제한 영양 성분:

단백질: 특히 동물성 단백질(고기, 유제품).

나트륨: 소금 및 가공식품.

칼륨: 바나나, 감자, 토마토 등.

인: 가공식품, 콩류, 유제품.

추천:

저단백 식사: 식단에 적정량의 단백질만 포함.

수분 조절: 신장 기능에 따라 수분 섭취 조절.

5. 체중 관리 (비만)

제한 영양 성분:

고열량 식품: 패스트푸드, 고칼로리 스낵.

설탕: 음료수, 디저트, 가공식품.

탄수화물: 흰빵, 달고 기름진 음식.

추천:

저칼로리, 고단백 식품: 닭가슴살, 생선, 콩류.

식이섬유: 채소, 과일, 통곡물로 포만감을 유지.

규칙적인 식사: 식사 시간을 일정하게 유지.

6. 위염 / 소화기 질환

제한 영양 성분:

자극적인 음식: 매운 음식, 커피, 알코올, 초콜릿.

고지방 음식: 튀긴 음식, 고지방 유제품.

추천:

부드럽고 자극적이지 않은 음식: 죽, 바나나, 삶은 채소.

소화가 잘 되는 음식: 저지방 단백질(닭가슴살, 생선), 쌀, 감자.

7. 심장병

제한 영양 성분:

포화지방 및 트랜스지방: 붉은 고기, 가공육, 베이커리 제품.

나트륨: 소금 및 가공식품.

추천:

오메가-3 지방산: 기름진 생선(연어, 고등어), 아마씨, 호두.

과일과 채소: 항산화 성분이 풍부한 식품.

통곡물: 귀리, 통밀 빵, 현미.

8. 골다공증

제한 영양 성분:

카페인: 지나치게 많은 커피나 차.

소금: 나트륨이 많으면 칼슘 배출이 증가할 수 있음.

추천:

칼슘: 저지방 유제품(우유, 요거트), 녹색 잎채소(브로콜리, 케일).

비타민 D: 햇빛을 통한 합성, 지방이 많은 생선, 강화된 식품(우유, 시리얼).

9. 간 질환 (간염, 지방간 등)

제한 영양 성분:

알코올: 모든 형태의 음주 제한.

지방: 특히 포화지방이 많은 음식.

추천:

고섬유질 식품: 통곡물, 과일, 채소.

저지방 단백질: 생선, 닭가슴살, 두부.

항산화 식품: 베리류, 녹차.

10. 체중 증가 및 비만

제한 영양 성분:

정제된 탄수화물: 흰 빵, 설탕이 많은 간식.

고칼로리 음료: 탄산음료, 설탕이 많이 든 커피 음료.

추천:

저칼로리, 고단백 식품: 닭가슴살, 생선, 콩류.

식이섬유: 채소, 과일, 견과류로 포만감 유지.

물 섭취: 수분 섭취를 늘려 배고픔을 줄이는 데 도움.

11. 소화불량 (위식도 역류 질환 포함)**제한 영양 성분:**

자극적인 음식: 매운 음식, 기름진 음식, 카페인.

산성 음식: 오렌지, 토마토, 초콜릿.

추천:

부드러운 음식: 죽, 바나나, 삶은 채소.

소화가 잘 되는 단백질: 닭가슴살, 생선.

12. 셀리악병 (글루텐 민감성)**제한 영양 성분:**

글루텐 함유 식품: 밀, 보리, 호밀.

추천:

글루텐 프리 곡물: 쌀, 옥수수, 퀴노아.

신선한 과일과 채소: 자연 식품 위주로 섭취.

13. 알레르기 (음식 알레르기 포함)**제한 영양 성분:**

알레르기 유발 식품: 특정 음식(예: 견과류, 우유, 계란, 해산물 등).

추천:

알레르기 유발 성분을 피한 대체 식품: 대체 유제품, 고기 대체 식품.

14. 갑상선 질환 (저하증 및 항진증)

제한 영양 성분:

갑상선 억제 식품: 일정량의 배추, 브로콜리 등(대량 섭취 시).

추천:

요오드가 풍부한 식품: 해조류(미역, 다시마) 등.

균형 잡힌 영양소 섭취: 다양한 영양소 포함된 식단.

15. 알츠하이머병 및 기타 인지 장애

제한 영양 성분:

포화지방 및 트랜스지방: 가공식품, 붉은 고기.

고당 식품: 설탕이 높은 간식 및 음료.

추천:

지중해 식단: 올리브유, 생선, 견과류, 과일, 채소.

항산화 식품: 베리류, 시금치, 녹차.

16. 아토피 피부염 및 알레르기성 피부 질환

제한 영양 성분:

염증 유발 식품: 유제품, 글루텐, 설탕이 많은 가공식품.

추천:

오메가-3 지방산: 연어, 아마씨, 호두.

항염증 식품: 강황, 생강, 신선한 과일과 채소.

17. 빈혈 (철 결핍성 빈혈)

제한 영양 성분:

철분 흡수를 방해하는 음식: 카페인(커피, 차 등) 대량 섭취.

추천:

철분이 풍부한 식품: 붉은 고기, 간, 렌즈콩, 시금치.

비타민 C가 풍부한 식품: 오렌지, 키위, 브로콜리(철분 흡수 촉진).

18. 결핵

제한 영양 성분:

알코올: 면역 체계에 부정적 영향을 미침.

추천:

단백질: 닭고기, 생선, 두부, 콩류로 면역력 강화.

비타민과 미네랄: 신선한 과일과 채소로 영양 균형 맞추기.

19. 갑상선 기능 저하증 (하이프티록신증)

제한 영양 성분:

갑상선 억제 식품: 대량의 배추, 브로콜리, 콩류(아이오딘이 부족한 경우).

추천:

요오드가 풍부한 식품: 해조류, 소금(Iodized salt).

균형 잡힌 식단: 다양한 영양소를 포함한 식사.

20. 신경병증 (당뇨병성 신경병증 포함)

제한 영양 성분:

정제된 탄수화물: 흰 빵, 설탕이 많은 음식.

추천:

항산화 식품: 베리류, 시금치, 견과류.

비타민 B 군: 통곡물, 육류, 녹색 잎채소.

21. 위염 및 소화성 궤양

제한 영양 성분:

자극적인 음식: 매운 음식, 알코올, 카페인.

추천:

부드러운 음식: 죽, 바나나, 요거트(여기서)

식이섬유: 과일, 채소, 통곡물로 소화에 도움.

22. 결석증 (신장 결석)

제한 영양 성분:

칼슘이 높은 음식: 과도한 유제품(칼슘 결석의 경우).

나트륨: 소금 섭취 제한.

추천:

수분 섭취: 충분한 물 섭취로 결석 예방.

과일과 채소: 수분이 많은 식품.

23. 자폐 스펙트럼 장애 (ASD)

제한 영양 성분:

글루텐 및 카제인: 일부 연구에 따르면, 이들 단백질이 증상을 악화할 수 있다고 보고됨.

추천:

영양 균형 맞춘 식단: 비타민과 미네랄이 풍부한 식품.

오메가-3 지방산: 생선, 호두.

24. 편두통

제한 영양 성분:

아민이 높은 음식: 숙성된 치즈, 가공육, 초콜릿.

카페인: 카페인 섭취 조절.

추천:

신선한 과일과 채소: 항산화 성분이 풍부한 식품.

균형 잡힌 식사: 정기적인 식사로 혈당 조절.

25. 우울증 및 불안 장애

제한 영양 성분:

설탕 및 가공식품: 혈당 급상승을 유발할 수 있음.

추천:

오메가-3 지방산: 생선, 아마씨유.

비타민 B 군: 통곡물, 육류, 녹색 채소.

신선한 과일과 채소: 다양한 영양소 제공.

26. 황반변성

제한 영양 성분:

포화지방 및 트랜스지방: 가공식품, 튀긴 음식.

추천:

항산화제가 풍부한 식품: 시금치, 케일, 당근, 블루베리.

오메가-3 지방산: 연어, 정어리, 아마씨.

27. 대장염 (크론병 및 궤양성 대장염)

제한 영양 성분:

고섬유질 식품: 증상이 악화될 때는 피하는 것이 좋음(예: 통곡물, 견과류, 씨앗).

지나치게 매운 음식: 소화에 자극을 줄 수 있음.

추천:

부드럽고 소화가 잘 되는 음식: 쌀, 감자, 삶은 채소.

단백질: 저지방 육류, 두부, 생선.

28. 갑상선 기능 항진증 (하이프티록신증)

제한 영양 성분:

요오드가 많은 음식: 해조류, 아이오딘 보충제.

추천:

안정적인 식단: 균형 잡힌 영양소 섭취.

수분 섭취: 충분한 수분을 섭취하여 탈수 예방.

29. 식도염

제한 영양 성분:

자극적인 음식: 매운 음식, 산성 식품, 카페인, 알코올.

추천:

부드러운 음식: 죽, 요거트, 스무디.

소화가 잘 되는 음식: 닭가슴살, 생선, 삶은 채소.

30. 전립선 질환

제한 영양 성분:

포화지방: 붉은 고기, 가공식품.

추천:

토마토: 라이코펜이 풍부해 전립선 건강에 도움.

아연이 풍부한 음식: 생선, 견과류, 통곡물.

31. 체중 감소 (안식년증 등 포함)

제한 영양 성분:

저칼로리 음식: 지나치게 칼로리가 낮은 음식.

추천:

고칼로리, 영양가 높은 음식: 아보카도, 견과류, 올리브유.

단백질: 육류, 생선, 유제품.

32. 아밀로이드증

제한 영양 성분:

고지방, 고칼로리 식품: 체중 조절이 필요할 수 있음.

추천:

신선한 과일과 채소: 항산화 성분이 풍부한 식품.

저염식: 나트륨 섭취 조절.

33. 근육병증 (근이영양증 포함)

제한 영양 성분:

과도한 단백질: 신장에 부담을 줄 수 있음.

추천:

단백질이 적절히 포함된 식사: 생선, 닭고기, 두부.

비타민과 미네랄: 다양한 영양소가 풍부한 식품.

34. 역류성 식도염 (GERD)

제한 영양 성분:

지방이 많은 음식: 튀긴 음식, 고지방 유제품.

산성 음식: 토마토, 오렌지.

추천:

부드러운 음식: 죽, 요거트.

신선한 채소와 과일: 섬유질이 풍부하여 소화 도움.

35. 심장 마비 후 회복

제한 영양 성분:

포화지방 및 트랜스지방: 가공육, 튀긴 음식.

추천:

지중해 식단: 올리브유, 생선, 과일, 채소.

섬유질이 풍부한 음식: 통곡물, 콩류, 과일.

36. 신경계 질환 (파킨슨병 등)

제한 영양 성분:

과도한 단백질: 일부는 약물 효과에 영향을 줄 수 있음.

추천:

균형 잡힌 식단: 채소, 과일, 곡물.

오메가-3 지방산: 생선, 아마씨.

37. 만성 폐쇄성 폐질환 (COPD)

제한 영양 성분:

가공식품 및 고염식: 폐 건강에 좋지 않음.

추천:

신선한 과일과 채소: 항산화 효과.

단백질: 생선, 닭고기, 두부로 폐 건강 유지.

38. 식욕 부진 (정신적 원인 포함)

제한 영양 성분:

저칼로리 음식: 필요 이상의 칼로리 감소 피하기.

추천:

고칼로리 및 고영양 식품: 아보카도, 견과류, 고단백 스무디.

자주 소량 섭취: 식사 횟수를 늘려 소량 섭취.

39. 기타 소화기 질환 (과민성 대장 증후군)

제한 영양 성분:

자극적인 음식: 매운 음식, 고지방 음식.

추천:

저 FODMAP 식단: 특정 탄수화물 제한.

섬유질이 풍부한 음식: 증상에 따라 조절.

40. 자가 면역 질환 (루푸스, 다발성 경화증 등)

제한 영양 성분:

염증 유발 식품: 가공식품, 설탕.

추천:

항염증 식품: 신선한 과일과 채소, 생선, 견과류.

균형 잡힌 식사: 다양한 영양소 포함.

41. 헬리코박터 파일로리 감염

제한 영양 성분:

자극적인 음식: 매운 음식, 알코올, 카페인.

추천:

소화가 잘 되는 음식: 죽, 삶은 채소.

고섬유질 식품: 과일, 채소, 통곡물.

42. 시각 장애 (녹내장 등)

제한 영양 성분:

고지방 음식: 포화지방 및 트랜스지방이 많은 음식.

추천:

비타민 A가 풍부한 식품: 당근, 고구마, 시금치.

항산화제가 풍부한 식품: 베리류, 다크 초콜릿, 녹차.

43. 테니스 엘보/골프 엘보

제한 영양 성분:

염증 유발 음식: 가공식품, 설탕, 트랜스지방.

추천:

항염증 식품: 오메가-3가 풍부한 생선, 견과류, 아보카도.

비타민 C가 풍부한 식품: 오렌지, 브로콜리.

44. 신경병증 (당뇨병성 신경병증 포함)

제한 영양 성분:

고당 음식: 설탕이 많은 음료수 및 간식.

추천:

항산화 식품: 베리류, 시금치, 브로콜리.

비타민 B 복합체: 통곡물, 육류, 녹색 채소.

45. 신경성 대식증

제한 영양 성분:

극단적인 다이어트 식품: 저칼로리, 영양 불균형 식사.

추천:

균형 잡힌 식사: 단백질, 건강한 지방, 탄수화물의 균형.

소량의 자주 먹는 식사: 식사 횟수를 늘려서 배고픔을 조절.

46. 불면증

제한 영양 성분:

카페인: 커피, 에너지 음료, 초콜릿.

추천:

수면을 돕는 식품: 체리, 바나나, 아몬드.

마그네슘이 풍부한 음식: 시금치, 호박씨.

47. 부종 (체액 저류)

제한 영양 성분:

나트륨이 많은 음식: 고염식, 가공식품.

추천:

칼륨이 풍부한 식품: 바나나, 감자, 시금치.

수분 섭취: 충분한 수분 섭취로 체액 균형 유지.

48. 다발성 경화증

제한 영양 성분:

포화지방: 가공육, 고지방 유제품.

추천:

오메가-3 지방산: 연어, 아마씨, 호두.

항산화 식품: 신선한 과일과 채소.

49. 하지정맥류

제한 영양 성분:

염증 유발 식품: 고지방, 고당분 가공식품.

추천:

식이섬유가 풍부한 음식: 통곡물, 과일, 채소.

수분 섭취: 체내 수분 균형 유지.

50. 관절염 (류마티스 관절염 포함)

제한 영양 성분:

염증 유발 식품: 설탕, 가공식품, 트랜스지방.

추천:

항염증 식품: 생선(오메가-3), 올리브유, 견과류.

과일과 채소: 다양한 색깔의 과일과 채소로 항산화 성분 섭취.

51. 방광염/신우신염

제한 영양 성분:

자극적인 음식: 매운 음식, 카페인, 알코올.

추천:

수분 섭취: 충분한 물로 방광 건강 유지.

과일: 특히 블루베리, 크랜베리.

52. 비타민 D 결핍증

제한 영양 성분:

지방이 많은 음식: 지나치게 고지방 식품은 피하는 것이 좋음.

추천:

비타민 D가 풍부한 음식: 기름진 생선(연어, 고등어), 강화된 유제품.

햇볕 노출: 적절한 햇볕의 노출로 비타민 D 합성.

53. 우울증

제한 영양 성분:

설탕 및 가공식품: 혈당 스파이크를 유발하는 음식.

추천:

오메가-3 지방산: 생선, 아마씨, 호두.

비타민 B 군: 통곡물, 고기, 녹색 채소.

54. 피부질환 (아토피, 여드름 등 포함)

제한 영양 성분:

유제품 및 설탕: 일부 연구에 따르면 피부질환 악화.

추천:

오메가-3 지방산: 생선, 아마씨.

과일과 채소: 항산화 성분이 풍부한 신선한 식품.

55. 탈모

제한 영양 성분:

비타민 및 미네랄 결핍: 특히 비타민 D 및 철분.

추천:

단백질이 풍부한 음식: 육류, 생선, 콩류.

오메가-3 지방산: 연어, 아마씨.

56. 갑상선 기능 저하증

제한 영양 성분:

요오드가 많은 음식: 해조류, 아이오딘 보충제 과다.

추천:

고섬유질 식품: 통곡물, 과일, 채소.

단백질: 저지방 육류, 생선.

57. 척수 손상

제한 영양 성분:

가공식품: 영양이 결핍된 음식.

추천:

단백질이 풍부한 식품: 생선, 닭고기, 콩류.

비타민과 미네랄: 다양한 영양소가 풍부한 식단.

58. 만성 피로 증후군 (CFS)

제한 영양 성분:

카페인: 에너지를 일시적으로 증가시키지만 피로 악화 가능성.

추천:

균형 잡힌 식사: 고단백, 저당 식품.

과일과 채소: 비타민과 미네랄로 에너지 회복.

59. 영양실조

제한 영양 성분:

가공식품: 영양가가 낮은 음식.

추천:

고영양 식품: 아보카도, 견과류, 단백질이 풍부한 식품.

다양한 과일과 채소: 다양한 비타민과 미네랄 공급.

60. 신부전**제한 영양 성분:**

단백질: 과도한 단백질 섭취는 신장에 부담을 줄 수 있음.

나트륨: 소금 섭취 제한.

추천:

저단백 식사: 육류 대신 저단백 식품(두부, 콩류).

수분 조절: 신장 기능에 따라 수분 섭취 조절.

61. 역류성 식도염 (GERD)**제한 영양 성분:**

산성 음식: 토마토, 오렌지, 레몬 등.

고지방 음식: 튀긴 음식, 고지방 유제품.

추천:

부드러운 음식: 죽, 요거트, 스무디.

섬유질이 많은 음식: 통곡물, 채소로 소화 도움.

62. 빈혈 (비타민 B12 결핍)**제한 영양 성분:**

비타민 B12 결핍 식품: 채식 위주 식단에서는 주의 필요.

추천:

비타민 B12가 풍부한 식품: 육류, 생선, 유제품, 강화된 시리얼.

63. 다발성 경화증 (MS)

제한 영양 성분:

고지방, 고당 식품: 염증을 유발할 수 있음.

추천:

오메가-3 지방산: 연어, 아마씨, 호두.

신선한 과일과 채소: 항산화 성분이 풍부한 식품.

64. 신경성 폭식증, 신경성 구토증

제한 영양 성분:

설탕, 가공식품: 식습관 조절을 위해 피해야 함.

추천:

균형 잡힌 식사: 영양가 높은 자연식품으로 식단 구성.

식사 일기 작성: 식습관 모니터링.

65. 소화 불량

제한 영양 성분:

고지방식: 튀긴 음식, 고칼로리 음식.

추천:

부드러운 음식: 죽, 삶은 채소, 바나나.

소화가 잘 되는 단백질: 두부, 생선, 저지방 고기.

66. 관절염 (류마티스 관절염 포함)

제한 영양 성분:

염증 유발 식품: 설탕, 가공식품.

추천:

항염증 식품: 올리브유, 생선, 견과류.

과일과 채소: 항산화 성분이 풍부한 식품.

67. 불면증

제한 영양 성분:

카페인: 커피, 에너지 음료, 초콜릿.

추천:

트립토판이 풍부한 음식: 칠면조, 바나나, 우유.

마그네슘이 풍부한 음식: 견과류, 시금치.

68. 알코올 의존증

제한 영양 성분:

알코올: 모든 형태의 음주를 피해야 함.

추천:

신선한 과일과 채소: 영양 공급.

단백질 포함 음식: 생선, 닭가슴살, 두부.

69. 다낭성 난소 증후군 (PCOS)

제한 영양 성분:

정제된 탄수화물: 흰 빵, 설탕이 높은 음식.

추천:

저 GI 식품: 통곡물, 콩류, 과일.

오메가-3 지방산: 연어, 아마씨.

70. 장내 세균총 불균형

제한 영양 성분:

가공식품: 당분과 인공 성분이 많은 음식.

추천:

발효식품: 요거트, 김치, 케피어.

섬유질이 풍부한 식품: 채소, 과일, 통곡물.

71. 고급당뇨병 (제 2 형 당뇨병)

제한 영양 성분:

단순당: 설탕, 과일 주스, 정제된 탄수화물.

추천:

식이섬유가 많은 식품: 채소, 통곡물, 콩류.

저지방 단백질: 닭, 생선, 두부.

72. 기타 알레르기

제한 영양 성분:

특정 알레르기 유발 식품: 견과류, 우유, 계란, 해산물 등.

추천:

대체 식품: 알레르기 유발 성분을 피한 대체 식품.

73. 신경전달물질 불균형 (우울증 포함)

제한 영양 성분:

설탕, 정제된 탄수화물: 기분에 부정적인 영향을 줄 수 있음.

추천:

오메가-3 지방산: 생선, 아마씨.

비타민 B 군: 통곡물, 육류, 녹색 채소.

74. 신경병증

제한 영양 성분:

과도한 당분: 혈당 조절이 어려워질 수 있음.

추천:

신선한 채소: 항산화 성분이 풍부한 식품.

비타민 B 복합체: 고기, 생선, 통곡물.

75. 심장병

제한 영양 성분:

포화지방 및 트랜스지방: 가공육, 튀긴 음식.

추천:

지중해식 식단: 올리브유, 생선, 과일, 채소.

오메가-3 지방산: 연어, 고등어.

76. 갑상선염 (하시모토병)

제한 영양 성분:

글루텐 함유 식품: 일부 환자에게서 증상 악화 가능성.

추천:

요오드가 풍부한 식품: 해조류, 아이오딘 소금.

균형 잡힌 식단: 다양한 영양소 포함.

76. 유당불내증

제한 영양 성분:

유제품: 우유, 치즈, 크림, 버터 등.

추천:

유당이 제거된 유제품: 무유당 우유, 유당 제거 치즈.

유제품 대체 식품: 아몬드 밀크, 코코넛 밀크, 두유.

유제품 대체 칼슘 공급원: 녹황색 채소(브로콜리, 케일), 견과류(아몬드)