**질환 별 주의해야 할 영양소**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **고혈압** | **칼륨** | 고혈압 환자가 복용하는 고혈압 약 중 <이뇨제>는 칼륨이 배출되는 것을 억제하는 성질  칼륨 영양제나 칼륨이 풍부한 바나나, 오렌지 주스를 과다하게 섭취할 경우 체내 칼륨 수치가 높아져서 고칼륨혈증 유발될 수 있음  바나나, 오렌지, 수박, 키위 등 |
| **당뇨** | **글루코사민** | 관절 건강을 위해 챙겨 먹는 글루코사민은 천연 아미노당으로 주성분이 당분으로 이루어져 있음  과다 섭취 시 혈당이 높아질 수 있음  혈당 수치가 불안정한 당뇨병 환자라면 글루코사민 영양제 및 글루코사민이 풍부한 새우, 게 등을 과다 섭취하는 것을 주의 |
| **아연,셀레늄** | 혈당을 높일 수 있다는 보고가 있음 |
| **위장병** | **칼슘** | 만성적인 소화불량이나 속쓰림 때문에 복용하는 위장약에 함유된 점막 보호 성분인 수산화알류미늄겔은 칼슘과 만나면 칼슘 수치가 급격하게 높아져 고칼슘혈증을 구토, 변비, 졸음 등을 유발  칼슘은 위산 분비를 촉진하기 때문에 칼슘이 풍부한 우유와 녹차, 위장약을 함께 복용하는 것은 좋지 않음 |
| **만성콩팥병**  **(만성신장병,**  **신부전)** | **고단백질** | 그러나 만성콩팥병 환자가 혈액투석이나 복막투석 치료를 시작하게 도면 일반적으로 염분 섭취는 계속 제한하여야 하나 단백질과 열량 섭취는 정상인의 섭취량 또는 그 이상 섭취를 권장 |
| **칼륨** | 고칼륨현증의 경우, 심정지에 의한 돌연사 발생  바나나, 오렌지, 수박, 키위 등 |
| **인** | 고인산혈증의 경우, 혈관석회화가 심해지고 동맥경화장이 악화되어 심장질환에 의한 사망률이 증가  우유, 설렁탕, 탄산음료 등 |
| **염분** | 염분섭취 제한 (소금으로 5g 이내) |
| **갑상선 기능 항진증** | **셀레늄,**  **요오드** | 성인의 1일 필요량은 75~150㎍으로 200㎍이 넘으면 신장에서 독성물질을 만들어낼 수 있음 |
| **통풍** | **비타민B3**  **(니아신)** | 비타민B3 (니아신)는 세포 활성 작용. 중추신경계 혈관 확장, 통풍발작 초래할 수 있어 하루 50㎎ 이상 복용 금물 |
| **비타민C** | 비타민C는 고용량 섭취 시 요산 배설이 증가해 요로 결석을 유발. 또한 요산이 증가하므로 요산으로 인해 통풍 증상을 악화 |
| **요로결석** | **비타민C** | 비타민C는 고용량 섭취 시 요산 배설이 증가해 요로 결석을 유발 |
| **임신** | **비타민A** | 태아의 기형을 유발할 수 있으므로 피해야 함 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**복용하는 약 별 주의해야 하는 음식**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **혈압약 복용**  **(고혈압)** | **콩** | 고혈압 약효가 급격하게 증가되어 두통, 빈맥, 관절통, 기립성 저혈압 등의 부작용을 일으킬 수 있음 |
| **자몽** | 고혈압 약의 약효를 증가시켜 혈압이 원하는 정도보다 많이 낮아질 수 있음.  현기증이나 빈맥 등이 야기될 수 있음 |
| **위장약 복용**  **(속쓰림)** | **우유** | 칼슘과 위장약이 만나게되면 혈중 칼슘수치가 올라감  그로 인한 구토나 식욕 부진, 변비, 졸음 등이 발생할 수 있음 |
| **녹차** | 녹차 안에 카페인이 많이 함유되어 있음  혈중 카페인 농도가 높아지면 중추신경이 흥분하게 되는데 그로 인해 구토나 현기증, 위장장애 등이 생길 수 있으니 주의 |
| **멸치** | 철분과 위장약의 속쓰림 완화 성분과 화학반응을 일으킴  위장약의 효과도, 멸치를 먹음으로 인한 영양도 모두 저하 |
| **감기약 복용** | **빵** | 감기약 중 해열제와 빵의 탄수화물이 만나면 서로 결합  약이 체내로 흡수가 원활하지 않음으로 주의 |
| **치즈** | 콧물 약이나 기침 완화 약 성분과 치즈는 화학반응이 일어남  그 결과 혈압을 상승시키는 원인이 될 수 있으므로 주의 |
| **미역** | 항생제와 미역의 비타민A가 만나면 혈압이 상승  뇌신경이 압박되어 두통을 야기할 수 있음 |
| **동맥경화**  **복용** | **브로콜리** | 브로콜리의 비타민K가 동맥경화약의 효과를 약화시킴 |
| **딸기** | 딸기의 비타민C가 약의 체내 흡수를 방해하여 동맥경화 약의 효과를 약화시킴 |
| **양파** | 양파에는 혈액순환을 돕는 성분이 들어있는데, 이 성분과 동맥경화의 혈액순환 효과가 중첩되어 혈압증가로 이어져 소화기관 혈관에서 출혈이 발생할 수 있음 |
| **고지혈증**  **치료제** | **자몽** |  |
| **제산제** | **오렌지** |  |
| **골다공증**  **치료제** | **오렌지** |  |
| **항경련제**  **항응고제** | **석류** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |