

Tip

고지혈증의 특징

- ① 저단백의 합성 증가 또는 분해 감소로 혈액에 이들 지질이 증가되어 있는 상태를 말한다.
- ② 어떤 지질 성분이 증가했느냐에 따라 고지혈증을 분류하는데 고콜레스테롤혈증과 고중성지방혈증이 주로 문제가 된다.

Tip

고지혈증의 식사 원칙

- ① 고콜레스테롤혈증 : 총 지방과 포화지방산 및 콜레스테롤 섭취를 줄이고, 불포화지방산의 섭취는 늘리며, 탄수화물과 단백질을 적정하게 섭취하면서 표준 체중을 유지해야 한다.
- ② 고중성지방혈증 : 탄수화물 섭취량을 제한하면서 총 지방과 단백질을 적정하게 섭취하고, 표준 체중을 유지한다.

Tip

결핵의 특징

- ① 결핵은 결핵균에 의한 만성 감염증으로 폐결핵 환자로부터 나온 미세한 침방울에 의해 직접 감염된다.
- ② 결핵균은 주로 사람에서 사람으로 공기를 통하여 전파된다.
- ③ 전염성이 있는 환자와 접촉을 한다고 해서 모두 다 결핵에 감염이 되지는 않는다. 환자와 가까이 접촉한 자들의 25~30% 정도가 감염이 된다고 한다.
- ④ 결핵 환자 회복기 식이요법으로는 고단백 식이가 대표적이다.

나. 장내 발효성 식품의 제한 : 식물 섬유질과 우유 및 유제품은 대장 내의 세균에 의해 장내 발효를 일으켜 가스 또는 어떤 종류의 지방산을 발생하게 하며, 이와 같은 성분이 장 점막을 자극하여 증세를 더욱 악화시키는 경우가 많다.

다. 단백질, 비타민, 무기질의 충분한 보급 : 설사가 지속되면 각 영양소의 손실이 커지므로 탈수, 전해질 이상, 빈혈, 저단백혈증이 나타나기 쉽다. 따라서 단백질, 비타민, 무기질을 충분히 섭취하도록 한다.

참고

장 수술 환자가 피해야 할 음식

- a. 가스를 많이 발생시키는 식품 : 콩류, 양파, 유제품, 맥주
- b. 변을 묽게 하는 식품 : 찬 우유, 라면, 튀김류, 술, 아이스크림
- c. 소화가 안 되는 식품 : 견과류, 옥수수, 팝콘, 말린 과일
- d. 변비를 일으키는 식품 : 바나나(설익은 바나나), 감, 밥
- e. 악취를 유발하는 식품 : 파, 마늘, 달걀, 치즈, 양파

⑦ 고지혈증 시 식이요법

고지혈증은 혈액 내에 콜레스테롤이나 중성지방이 높은 것으로, 성인병을 유발하는 요인이 된다. 그러므로 식사 조절과 규칙적인 운동으로 관리를 한다.

- ① **단순 당질이 많이 포함된 식품 섭취 제한** : 당질은 혈중 중성지방을 높이므로 이를 제한한다.
- ② **포화지방산의 섭취 제한** : 포화지방산은 동물성 기름에 많으며, 혈중 콜레스테롤이 증가되므로 포화지방산보다는 불포화지방산을 섭취하는 것이 좋다. 포화지방산이 많은 식품은 삼겹살, 갈비, 버터, 치즈, 우유, 초콜릿, 달걀노른자, 아이스크림, 케이크, 과자 등이다. 불포화지방산이 많은 식품은 등푸른생선, 옥수수기름, 콩기름, 들기름, 참기름, 올리브기름 등이다.

③ **콜레스테롤 섭취 제한** : 1일 콜레스테롤 섭취는 200mg 이하로 한다.

④ **충분한 섬유소 섭취** : 섬유소는 혈중 콜레스테롤을 낮추고 체중 감소에도 효과가 있으므로 섬유소가 많은 식품을 섭취한다.

⑤ **술 제한** : 과음은 혈액 내 중성지방 농도를 증가시키고 비만 등을 일으키기 때문에 가급적 술을 피하도록 한다.

⑧ 결핵 시 식이요법

폐결핵 환자는 요양 기간이 길어서 식욕부진, 위장 장애가 오기 쉬우므로 환자에게 식이에 대한 기쁨을 갖게 하고 될 수 있는 한 소화·흡수가 빠른 식품을 선택