

대한심부전학회의 감수를 받았습니다.

심부전 환자를 위한 식생활 가이드북



본 책자는 심부전 환자들이 저염식을 생활화하는데 도움이 될 수 있도록 일상생활에서 쉽게 적용할 수 있는 내용으로 구성되었습니다.

목차

- | | |
|--------------------------|----|
| ① 심부전 환자의 올바른 식사법 | 03 |
| ② 저염식은 왜 필요할까요? | 04 |
| ③ 우리는 염분을 얼마나 섭취하고 있을까요? | 05 |
| ④ 일상에서 실천하는 저염식 | 07 |
| ⑤ 쉽게 따라하는 저염식 식단 | 08 |
| ⑥ 저염식, 한 걸음 더 나아가기 | 10 |



1 심부전 환자의 올바른 식사법^{1,2}

심부전 환자에게는 어떤 식사 습관이 필요할까요?

심부전 환자의 경우 심장에 부담을 줄 수 있는 식사 습관을 피하는 것이 무엇보다 중요합니다. 심부전 환자에게 필요한 올바른 식사 습관에 대해 알아보시다.¹

과식 제한



과식을 하게 되면
심장에 부담을 주므로
음식은 소량씩 나누어서
섭취하도록 합니다.

수분 제한



1일 1.5-2리터로 수분
섭취를 제한해야 하므로
사용하는 컵의 용량을 알고
1일 몇 잔 정도 마시는지
알아야 합니다.



염분 제한



염분을 과도하게 섭취하면
체내에 수분이 늘어나
부종의 원인이 되며
심장에 부담이 됩니다.
1일 염분은 5-6 g 이하로
제한하는 것이 좋습니다.

고지방 제한



고지방, 고콜레스테롤 음식을
많이 먹으면 혈중 콜레스테롤
수치가 올라가 심장에 무리를
주게 됩니다.
1일 콜레스테롤은 300 mg
이하로 줄이는 것이 좋습니다.

2 저염식은 왜 필요할까요?

심부전 환자에게 염분 조절은 왜 필요할까요?

염분은 우리 몸 속에 수분을 머물게 하여 심장에 무리를 줍니다.

심부전 환자가 과도한 염분 섭취를 지속할 경우, 아래와 같은 증상이 나타날 수 있습니다.²



체중 증가



말초 부종



호흡 곤란

이러한 증상이 심각해지면 결국 입원으로 이어지게 되므로, 과도한 염분 섭취는 반드시 피해야 합니다.²

하루 권장 염분량은 얼마인가요?



심부전 환자에게 권장되는 하루 나트륨 섭취량은 **2,000 mg (소금 양으로 5g)**입니다.²



염분? 소금? 나트륨? 같은 의미인가요?

소금은 나트륨 40%와 염소 60%로 이루어진 '염화나트륨'입니다. 따라서 식품 내 나트륨 함량을 알면 소금 함량을 계산할 수 있습니다.³

예) 라면 한 그릇

나트륨: 2g (2,000 mg) → 소금: $2g \times 100/40 = 5g$

염분의 사전적 의미는 소금 뿐 아니라 다른 성분도 포함하지만, 일상생활에서는 소금과 비슷하다고 생각하셔도 됩니다.⁴

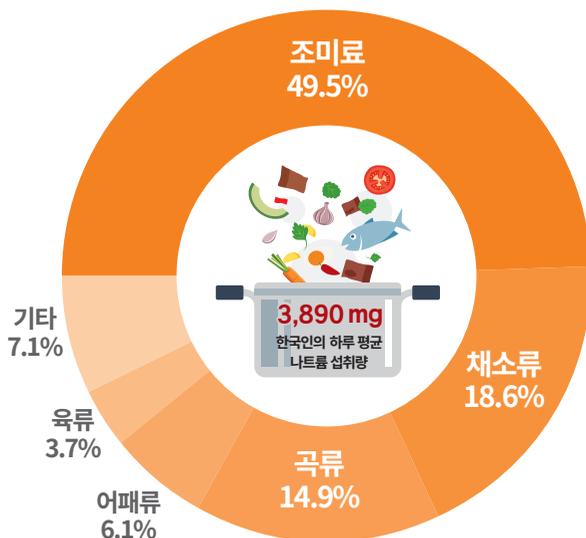
3 우리는 염분을 얼마나 섭취하고 있을까요?

하루 평균 얼마만큼의 나트륨을 섭취하고 있을까요?



국민건강영양통계에 따르면, 한국인은 세계보건기구(WHO)의 하루 권장량보다 **약 2배**에 가까운 나트륨을 하루 평균 섭취하고 있습니다.³

나트륨은 어떤 식품군으로부터 섭취되고 있을까요?



하루에 평균적으로 섭취하는 나트륨의 대부분은 **조미료, 채소류, 곡류**로부터 섭취되고 있습니다.⁵

흔히 먹는 음식에는 얼마만큼의 나트륨이 들어있을까요?*

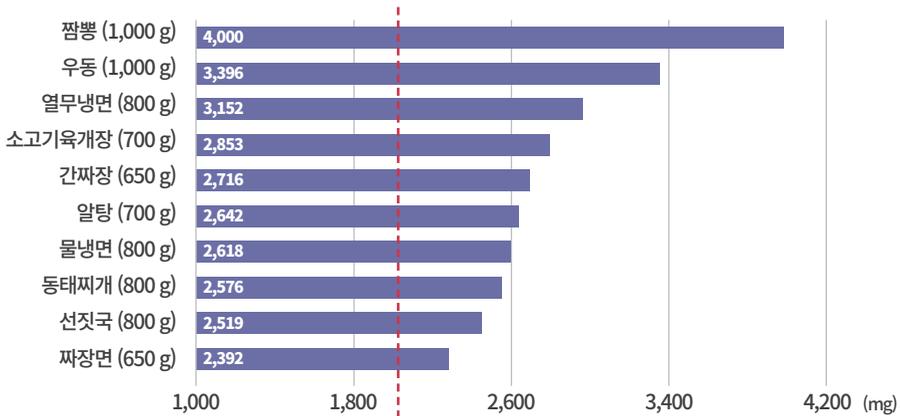


나트륨 양	배추김치	된장찌개	제육덮밥	닭볶음탕
	312 mg	2,012 mg	1,538 mg	1,023 mg

하루 권장량
(2,000mg)
대비



나트륨이 많이 든 음식 TOP 10⁶



나트륨 하루 권장량
2,000 mg

(출처 : 식품의약품안전처)

*그 외에도 식품안전정보포털(<http://www.foodsafetykorea.go.kr>) > 건강영양정보 > 영양성분정보 > 식품영양성분DB > 간편검색을 이용하시면 더 다양한 식품의 나트륨 함량을 확인하실 수 있습니다.

4 일상에서 실천하는 저염식^{3,6}

1단계

하루 소금 섭취량
10-15 g으로 줄이기!

① 소금은 반으로



② 국물 대신 건더기 위주로



③ 김치는 하루 3-4쪽만



2단계

하루 소금 섭취량
5g 이하로 줄이기!

① 소금 대신 대체양념



② 김치 대신 대체 저염반찬



③ 나트륨 배출에 좋은 음식 섭취
(바나나, 브로콜리 등)



3단계

무염식에
가깝게 먹기!

① 소금간 하지 않기



② 짠 양념 쓰지 않기



③ 외식시 소금간 하지 않기



그 외 TIP!



나트륨이 적은 음식을 선택하세요!

가공식품의 영양정보를 확인하면 나트륨 함량을 확인/비교해 볼 수 있습니다.³

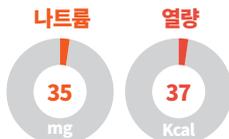


소금 대신 천연향신료를 사용하세요!

마른 멸치, 마른 새우, 마른 표고 버섯 등 건어물을 우려내어 소금을 대신할 천연향신료로 사용할 수 있습니다.⁶

5 쉽게 따라하는 저염식 식단⁶

로마토 김치

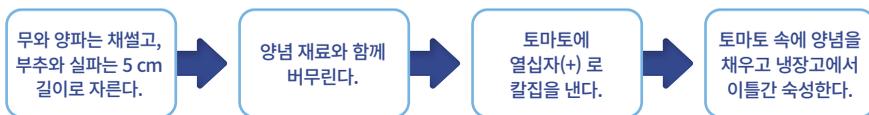


한국인 식단에 없어서는 안 될 김치!
나트륨 배출에 도움이 되는 대표 식품
토마토를 이용해 나트륨 걱정을 줄여주는
저염식 김치를 만들어봅시다!

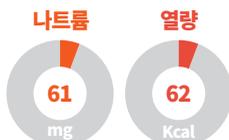
<재료 소개 >

토마토 10개, 무 반개, 양파 1개, 부추 70g, 쪽파 15-20대
양념 재료: 고춧가루 4큰술, 다진마늘 2큰술,
다진생강 1작은술, 배즙 2큰술, 매실액 2큰술

<레시피 >



들깨 미역국



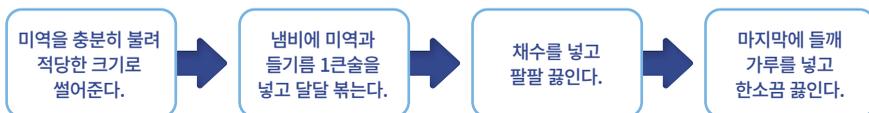
대부분의 국과 찌개 종류는 다량의 나트륨을 함유하고 있죠, 전통장류나 소금을 넣지 않은 저염식 국인 들깨 미역국을 만들어봅시다!

<재료 소개 >

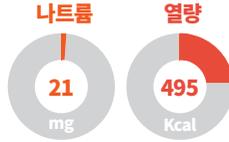
미역 1봉지(100g), 들깨가루 4큰술,
채수 500ml, 들기름 2큰술



<레시피 >



| 고구마 맛탕



저염식을 하다보면 마땅한 간식거리를 찾기 어려운데요. 나트륨 배출에 도움이 되는 고구마를 이용해 건강한 저염 간식을 만들어봅시다!

< 재료 소개 >

고구마 2개, 조청 3큰술, 검은깨, 포도씨유

< 레시피 >

껍질 깎 고구마를 다각형으로 썰어준다.

뜨거운 기름에 고구마를 넣고 튀긴다.

팬에 튀긴 고구마에 조청을 넣고 버무린다.

검은깨로 마무리한다.

| 고추기름

매콤하고 깊은 맛을 내는 비법 양념! 간을 하지 않아 심심하게 느껴질 수 있는 저염식단에 유용하게 쓰일 수 있는 고추기름을 만들어봅시다!

< 재료 소개 >

포도씨유/올리브유 300 ml, 마른고추 50 g, 고춧가루 6큰술, 마늘 20개, 생강 20 g



< 레시피 >

마른고추를 씻은 행주로 닦아 적당히 자르고 씨를 빼준다.

기름을 약간 두른 팬에 마늘과 생강을 넣고 볶는다.

마른고추를 넣고 반쯤 볶았을 때 고춧가루를 넣고 바로 불을 끈다.

남은 잔열로 1-2분 내용물을 우려낸 후 종이필터나 고운체에 걸러낸다.

6 저염식, 한 걸음 더 나아가기⁷

건강을 위해 저염식을 하고 있다고 생각했지만, 혹시 놓치고 있는 것이 있거나 잘못된 방법으로 실천하고 계시지는 않나요?
한 걸음 더 나아가간 저염식, 이제 올바른 정보에 대해 확실히 알아봅시다!



소금을 아예 섭취하지 않는 것이 건강에는 제일 좋은 것 아닌가요?

소금은 우리 몸에 꼭 필요한 성분으로, 소금 섭취량이 부족할 경우 장기적으로 무력감, 권태, 피로 등의 기능 상실이 일어날 수 있습니다. 무조건 그 양을 제한하기 보다는 **올바른 양을 현명하게 섭취하는 것이 중요합니다.***



나는 평소에 소금간을 적게 하고 간이 짠 음식들은 피하고 있어요! 이 정도면 저염식, 잘 실천하고 있지요?

기본에 충실하고는 계시지만, 본인도 모르는 사이 나트륨 섭취를 계속 하고 있다는 사실! 나트륨 섭취의 대부분은 가공식품이나 조미료로부터 이루어집니다. 이것이 바로 **가공식품의 영양정보를 통한 나트륨 함량 확인**이 중요한 이유입니다. 이제부터 영양 정보를 꼼꼼히 확인하는 습관을 길러주세요.



*환자의 상태에 따라 염분과 관련된 사항이 다를 수 있으니, 자세한 내용은 담당 의사 선생님과 상담하시기 바랍니다.

Q&A



나는 저염식을 위해 천일염과 같은 다른 종류의 소금을 쓰고 있어요. 이런 소금을 쓰는 건 괜찮지 않나요?

흔히들 오해하고 계시는 부분이지만, 소금은 종류와 상관없이 나트륨 함량이 높습니다. 대부분의 소금에는 40% 나트륨이 동일하게 포함되어 있다는 사실! 따라서 **염분이 낮은 천연향신료 및 대체 양념을 사용하는 것이 중요합니다.**



한 걸음 더 나아가 저염식 TIP!

일반 전통장류에 다양한 대체 천연재료를 적당량 더해서 나트륨은 낮추고 깊은 맛을 더할 수 있습니다.
저염식은 맛이 없다는 편견까지 함께 날려봅시다!

소금 대신 천연향신료 및 대체 양념을 사용하세요⁶

된장 → 된장 + 콩가루, 표고버섯가루, 현미가루, 채수

고추장 → 고추장 + 고춧가루, 두부, 과일즙

간장 → 간장 + 채수, 마른고추, 사과즙, 생강즙, 청주



심부전 환자를 위한 식생활 가이드북

References 1. 대한심장학회 심부전연구회. 심부전 바로 알고 잘 살아가기 2. 대한심장학회 심부전연구회. <http://khfs.or.kr/> 3. 식품안전정보포털 식품안전나라. <http://www.foodsafetykorea.go.kr> 4. 두산백과. <http://www.doopedia.co.kr> 5. 국민영양통계 2014 6. 이정민 저. 내 몸에 착한 매일 저염식. 니들북 7. American Heart Association. <http://heart.org/sodium>