

흥미로운 사실:

신장을 위한 건강한 식사

이용 가능 언어: 일로카노어, 한국어, 사모아어.

본 내용을 다른 언어로 보시려면

www.malamakidney.com/QuickFacts를 방문하십시오.

제공:

**MALAMA KIDNEY CENTER
KOKUA KALIHI VALLEY**

다른 언어 검색



플레이스홀더 QR 코드*



신장 질환을 위한 건강한 식사

여러분이 의사로부터 만성 신장 질환(chronic kidney disease, CKD)이 있다는 얘기를 들으셨다면 여러분은 혼자가 아닙니다. 하와이의 20만 명이 넘는 사람들이 CKD를 앓고 있습니다.

신장은 건강에서 매우 중요하며, 정상적인 신장은 다음과 같은 역할을 합니다.

1. 혈액을 여과하여 체내에서 여분의 염분과 수분을 포함한 노폐물을 제거합니다.
2. 새로운 적혈구 형성을 돕습니다.
3. 혈압 조절을 돕습니다, 그리고
4. 체내에서 염, 칼슘, 칼륨, 인 등의 무기질의 균형을 유지합니다.



여러분이 먹고 마시는 것을 통해 신체를 건강하게 유지할 수 있습니다.

일부 음식은 다른 음식보다 건강에 도움이 됩니다. 음식을 처음부터 조리하고 준비하면 더욱 건강한 식사를 할 수 있습니다. 여러분에게 CKD가 있는 경우, 건강한 식사는 신장을 관리하고 전반적인 건강을 개선하는 데 가장 중요한 방법 중 하나입니다.

사람마다 필요한 것이 다르다는 점을 명심하십시오. 다음은 일반적인 가이드라인입니다. 의사, 영양사, 의료 서비스 제공자와 상의하여 여러분의 구체적인 필요에 맞는 음식을 선택하십시오.



1. 나트륨(소금)이 적은 음식을 선택합니다.
2. 특히 조절되지 않는 당뇨병이 있는 경우, 설탕이 적게 든 음식을 먹고 마십니다.
3. 구매하거나 먹기 전에 식품 라벨을 확인합니다.
 - 인과 칼륨이 다량 함유된 음식에 주의합니다.
4. 나쁜 지방이 적게 든 음식을 선택합니다.
5. 적절한 유형과 양의 단백질을 섭취합니다.
6. 지금 바로 더 건강한 식단을 위한 변화를 시작합니다.

나트륨이 적은 음식을 선택합니다.

(보통 소금의 형태)

인체는 정상적으로 작동하기 위해 적절한 양의 나트륨을 필요로 하지만, 너무 많은 나트륨은 건강상의 문제를 일으킬 수 있습니다. 나트륨은 대부분의 음식에 들어 있으며 소금이 가장 일반적인 공급원입니다.

고나트륨 식단은 다음을 유발할 수 있습니다.

- 고혈압
- 신장의 스트레스 증가
- 수분 저류 현상 및 부기 증가



음식에서 나트륨을 줄이는 방법

요리에 가공식품, 기성품 또는 시판 조미료, 소스, 육수 및 소금을 제한적으로 사용하거나 사용하지 않습니다. 예를 들어, 스팸 같은 음식을 줄이고 소금이 많이 들어 있는 간장(유)의 사용을 줄입니다.

요리할 때, 양파, 마늘, 고추, 후추, 생강, 버섯, 허브 및 향신료를 사용합니다. 식탁에서 소금 대신, 레몬, 라임 또는 약간의 식초를 사용합니다. 통조림 야채와 콩은 먹기 전에 물로 헹굽니다.



먹고 마시는 것의 과도한 혈당을 낮춥니다.

당분은 여러 다양한 형태로 공급될 수 있지만, 두 가지 주요 공급원은 자연적으로 발생하는 당(예: 신선한 과일)과 첨가당입니다.

고혈당은 혈관과 신장의 여과 기능을 손상시킬 수 있으며, 특히 조절되지 않는 당뇨병이 있는 사람들에게 더욱 해롭습니다. 이러한 일이 발생하면 신장은 신체를 적절히 청소할 수 없게 되어 혈액 내에 수분, 염분, 노폐물이 쌓이게 됩니다.

천연당은 가공되지 않은 신선한 과일에 존재하는 당입니다. 이러한 천연당은 인체와 다른 필수 영양소에 에너지를 공급합니다.

첨가당은 음식이나 음료에 첨가되는 당으로 탄산음료, 사탕, 디저트에 들어 있는 설탕과 같이 영양가가 별로 없습니다.

혈당을 관리하려면 천연당과 첨가당이 모두 적게 들어 있는 음식을 먹고 마시는 것이 중요합니다. 과일 주스나 과일맛 음료를 줄이고 물을 더 많이 마시십시오.



식단의 과도한 당분은 다음을 유발할 수 있습니다.

- 당뇨병
- 비만
- 충치
- 염증
- 면역력 저하
- 심장병



여러분의 의사와 영양사는 여러분에게 도움이 되는 음식과 식단을 찾는 데 도움을 드릴 수 있습니다. 식습관을 바꾸기 위한 출발점으로 가장 좋은 방법 중 하나는 식품 라벨을 주의 깊게 확인하는 것입니다.

식품 라벨 – 섭취하기 전에 식품 라벨을 확인합니다!



여러분에게 CKD가 있는 경우 식단에서 나트륨, 인, 칼륨 같은 특정 영양소를 제한해야 합니다. 또한 포화지방과 트랜스지방도 제한해야 합니다. 영양 성분표 라벨을 확인하면 신장을 위한 건강에 좋은 식품을 선택하고 의사와 영양사로부터 받은 여러분이 먹어야 할 음식에 대한 권고사항을 지키는 데 도움이 됩니다.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 240mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

1회 제공량 정보: 이 정보는 영양 성분표의 기준이 되는 음식의 양을 알려줍니다. 컵이나 조각 또는 다른 측정 단위일 수 있습니다.

칼로리: 식품 라벨에는 제공량당 칼로리의 양이 표기되어 있으며, 이는 해당 분량의 음식을 섭취했을 때 얻게 되는 에너지의 양을 말해줍니다. 식품 라벨에서 칼로리를 확인하면 건강하고 균형 잡힌 일일 섭취량을 관리하는 데 도움이 됩니다.

영양소: 식품 라벨의 영양소는 식단의 균형을 유지하고 건강을 유지하기 위해 신체에 필요한 음식을 섭취하는 데 도움이 되는 음식의 특수한 성분과 같습니다. 여기에는 지방, 탄수화물, 단백질, 비타민, 무기질 등이 포함됩니다.

퍼센트 1일 권장량(%DV): 퍼센트 1일 권장량(DV)은 음식의 1회 제공량에 들어 있는 영양소가 일일 식단에서 차지하는 양을 말해줍니다. 5% 이하는 섭취량이 낮은 것이고 20% 이상은 섭취량이 높은 것입니다.

성분 목록: 식품 라벨의 성분 목록은 해당 음식을 제조하는 데 사용된 모든 성분을 나타냅니다. 성분은 함량이 높은 성분부터 순서대로 나열되어 있습니다. 따라서, 당분이 목록의 맨 위에 있는 경우 이는 해당 음식에 다량의 당분이 포함되어 있음을 의미합니다.

성분 목록을 확인하면 여러분이 무엇을 먹고 있는지와 피해야 하는 성분이 들어 있지는 않은지 정확하게 알 수 있습니다.

단 몇 가지 성분만으로 이루어진 최대한 가공되지 않은 음식을 선택하십시오.

- 일반적으로 다음 영양소로 구성된 보다 건강에 도움이 되는 라벨을 가진 식품을 선택하려고 노력하십시오.
- 나트륨/염분 5그램 이하
- 첨가당 5그램 이하
- 칼륨 200 mg 미만
- 의료서비스 제공자가 저칼륨 식단을 권장하는 경우 칼륨의 % DV는 5% 이하여야 합니다.



Nutrition Facts	
28 servings per container	
Serving size	1 package (18g)
Amount per serving	
Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Insoluble Fiber 2g	
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0.2mg	2%
Potassium 30mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients:
Popcorn, Sunflower Oil and Salt

인과 칼륨에 주의합니다.



신체가 정상적으로 기능하기 위해서는 소량의 인과 칼륨이 필요합니다. 너무 많은 양을 섭취하면 건강상의 문제와 뼈 약화가 발생할 수 있습니다. CKD가 있는 경우 신장 기능이 저하되므로 신체에서 과도한 인과 칼륨을 제거하기가 어려울 수 있습니다. 모든 사람이 인과 칼륨을 제한해야 하는 것은 아니므로 각자 필요한 사항을 의사나 영양사와 상의하십시오.

칼륨 - 칼륨을 낮추어야 한다면 바나나, 아보카도, 파파야, 토란 및 토란잎, 코코넛, 빵나무 열매, 감자와 같은 식품을 줄이거나 피하십시오. 우유와 같은 유제품을 마시는 경우 칼륨이 첨가되지 않는 제품을 선택하십시오. 담당 의사가 실험실 검사로 칼륨 수치를 확인하고 필요한 경우 식단을 조절하거나 바꾸도록 도와드릴 수 있습니다.



고칼륨 식품



저칼륨 식품





인 - 신체가 정상적으로 기능하기 위해서는 약간의 인을 필요로 하지만 이미 CKD를 앓고 있는 경우 너무 많은 인을 섭취하면 신장 손상이 악화될 수 있습니다. 인이 자연적으로 많이 들어 있는 식품에는 통곡물, 콩류, 견과류, 씨앗 등이 있습니다.

이러한 인의 공급원은 신체가 인을 더 적게 흡수하는 데 도움이 되는식이섬유가 풍부하기 때문에 더 좋습니다.



인 및 칼륨 첨가제:

풍미, 질감을 개선하거나 식품을 보존하기 위해 가공식품에 다량의 인과 칼륨이 화학 첨가물로 첨가됩니다. 하지만 이러한 화학 첨가물은 영양가가 별로 없을 뿐 아니라 신체에 의해 빠르게 흡수되어 체내 인과 칼륨의 수치를 높일 수 있습니다. CKD 환자들은 이러한 첨가물이 많이 들어 있는 식품을 피해야 합니다.

칼륨 첨가제가 들어 있는 식품은 염화 칼륨에서와 같이 “칼륨”이라는 단어를 포함하는 성분을 가집니다.

“인산 이나트륨” 같은 이름의 일부인 “인”이 포함된 식품은 인 첨가제가 들어 있는 식품을 나타냅니다.

다음과 같이 이러한 첨가제가 많이 들어 있는 식품을 줄이십시오.

- 탄산음료
- 칩/크래커
- 통조림 고기(예: 스팸, 비엔나 소시지)
- 델리미트(예: 살라미, 페퍼로니)
- 제과류
- 수프 및 육수 가루

심장 건강에 좋은 식품을 선택합니다.



지방은 신체가 에너지를 생성하고 비타민을 흡수하도록 도와 주기 때문에 중요합니다. 하지만 나쁜 종류의 지방을 너무 많이 섭취하면 콜레스테롤 수치를 높이고 심장에 해로울 수 있습니다.

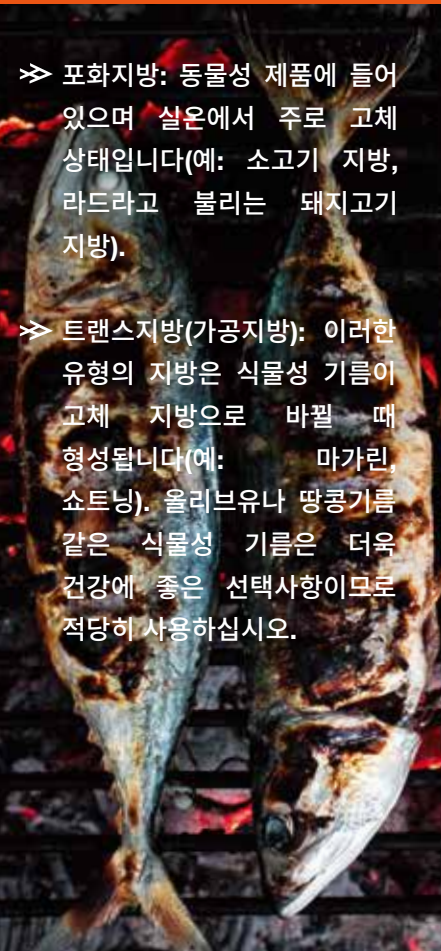
지방이 적게 든 음식을 먹으려고 노력하고 특히 콜레스테롤 수치를 높일 수 있는 포화지방이나 트랜스(가공)지방을 제한하거나 피하십시오.

➤ 포화지방: 동물성 제품에 들어 있으며 실온에서 주로 고체 상태입니다(예: 소고기 지방, 라드라고 불리는 돼지고기 지방).

➤ 트랜스지방(가공지방): 이러한 유형의 지방은 식물성 기름이 고체 지방으로 바뀔 때 형성됩니다(예: 마가린, 쇼트닝). 올리브유나 땅콩기름 같은 식물성 기름은 더욱 건강에 좋은 선택사항이므로 적당히 사용하십시오.

어떻게 하면 지방 섭취를 낮출 수 있을까요? 여기에 몇 가지 방법이 있습니다.

- 튀긴 음식이나 후라이드 치킨, 치킨가스 같이 이와 유사한 방식으로 조리된 음식을 피하거나 줄입니다. 대신, 음식을 그릴에 굽거나, 굽거나, 오븐에 굽거나, 불위에 굽거나, 에어 프라이어로 조리하거나, 볶거나, 이러한 방식으로 조리된 음식을 선택합니다.
- 늘어붙지 않는 쿠킹 스프레이로 요리하거나 라드나 쇼트닝 대신 약간의 올리브유를 사용합니다.
- 요리하기 전에 고기의 지방 부분을 잘라내고 가금류의 껍질을 제거합니다.
- 수프에서 지방을 걷어냅니다.



적절한 양과 적절한 유형의 단백질을 섭취합니다.

단백질은 일상적인 신체의 손상을 회복하고 근육을 만들고 유지하는 데 필수적입니다. 단백질은 동물과 식물 모두로부터 얻을 수 있습니다. 신장을 보호하고 건강한 삶을 유지하려면 동물과 식물 모두에서 적절한 양의 단백질을 섭취하는 것이 중요합니다.

동물성 단백질을 너무 많이 섭취하면 신체에 더 많은 산이 축적되어 신장이 제거해야 할 노폐물이 과도하게 생성됩니다.

동물성 단백질

(지방이 많고, 식이섬유가 적음)

- 쇠고기 ➤ 생선
- 돼지고기 ➤ 계란
- 가금류: 닭, 칠면조

*고급 단백질은 근육의 생성과 재생을 돕습니다.



식물성 단백질

(지방이 적고, 식이섬유 풍부)

- 두부 ➤ 강낭콩
- 핀토콩 ➤ 병아리콩
- 렌틸콩 ➤ 녹두

*혈당 조절을 돕고 소화를 개선합니다.



동물성 단백질의 섭취를 하루에 3~4 온스로 제한합니다. 이는 카드나 수표 한 벌, 또는 손바닥 정도의 크기입니다.



다음으로 무엇을 할 수 있습니까? 지금 식단을 조금 바꾸는 것부터 시작할 수 있습니다.

우리가 무엇을 먹고 얼마나 자주 먹는지가 우리의 건강에 장기적인 영향을 미칠 수 있습니다.

지금 여러분의 식단에 작은 변화를 주는 것부터 시작하는 것이 중요합니다. 이러한 변화가 신장 질환의 진행을 늦추고 치료를 더욱 성공적으로 하는 데 도움이 될 수 있습니다.

사람마다 제각기 다르기 때문에 여러분에게 최선의 식단을 찾는 것이 어려울 수 있습니다. 추가 도움이 필요하시면 의사나 영양사와 상의하십시오. 이들은 여러분이 신장 질환을 관리하고 전반적인 건강을 개선하기 위해 최선의 식품을 선택하도록 도와드릴 수 있습니다.



보다 자세한 내용은 다음을
방문하십시오.

- ⇒ **ALOHA KIDNEY 강의**
<https://www.alohakidney.com>
- ⇒ **미국신장재단**
<https://www.kidney.org>
- ⇒ **미국 식품의약청**
<https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>

지역사회 파트너십을 통해 제작

본 CKD 교육 시리즈는 CKD에 대한 문화적으로 공감되고 번역된 정보의 부재를 다루기 위해 제작되었습니다. 지역사회 전반에 도움이 될 수 있도록 이러한 자료를 개발하는 데 자원을 기부해 주시고 자금을 지원해 주신 후원자분들께 감사의 말씀 드립니다. 특히 이 모든 것을 위해 헌신적으로 수고해 주신 자원 봉사자 Julia Takata님께 감사드립니다.

