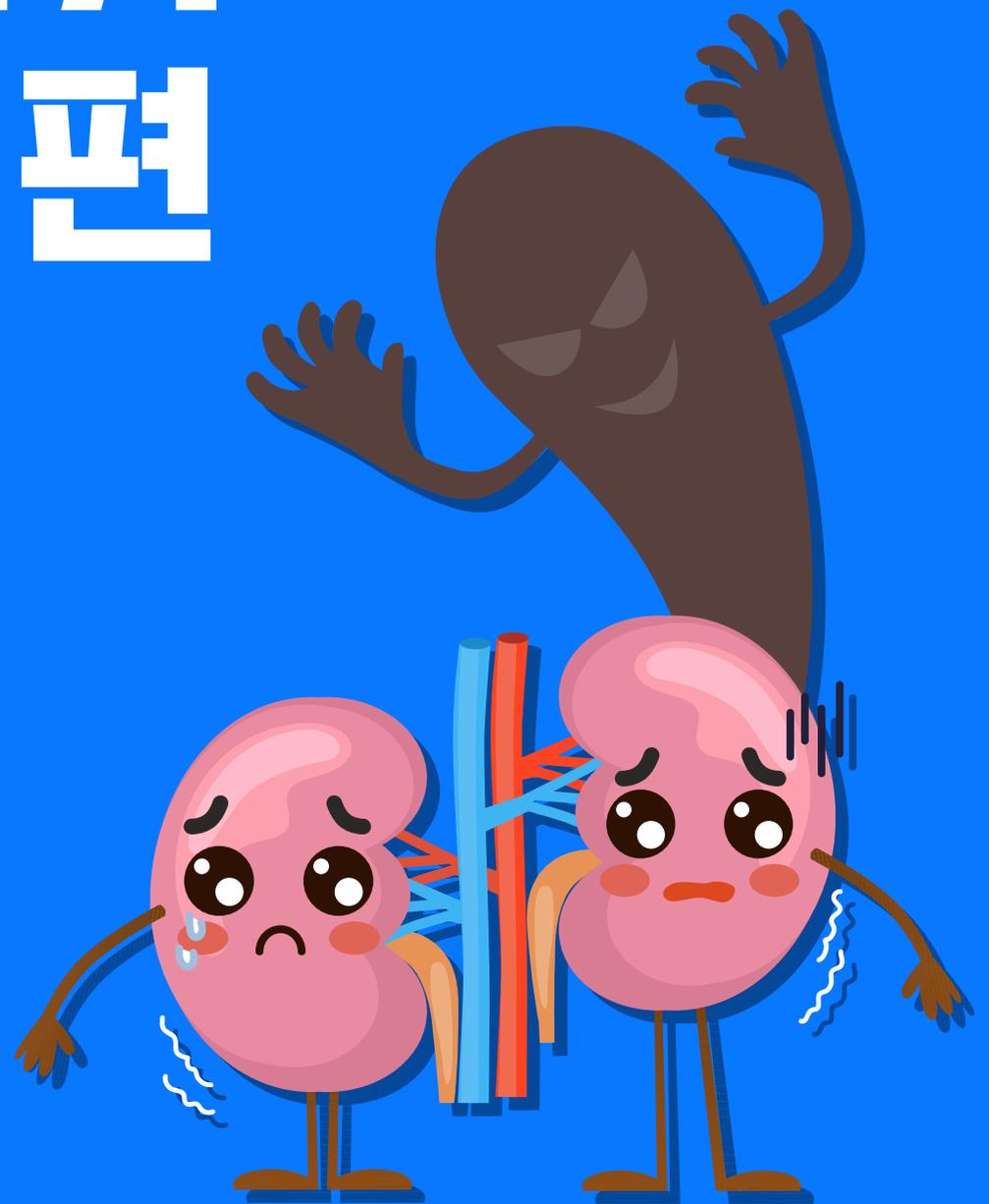
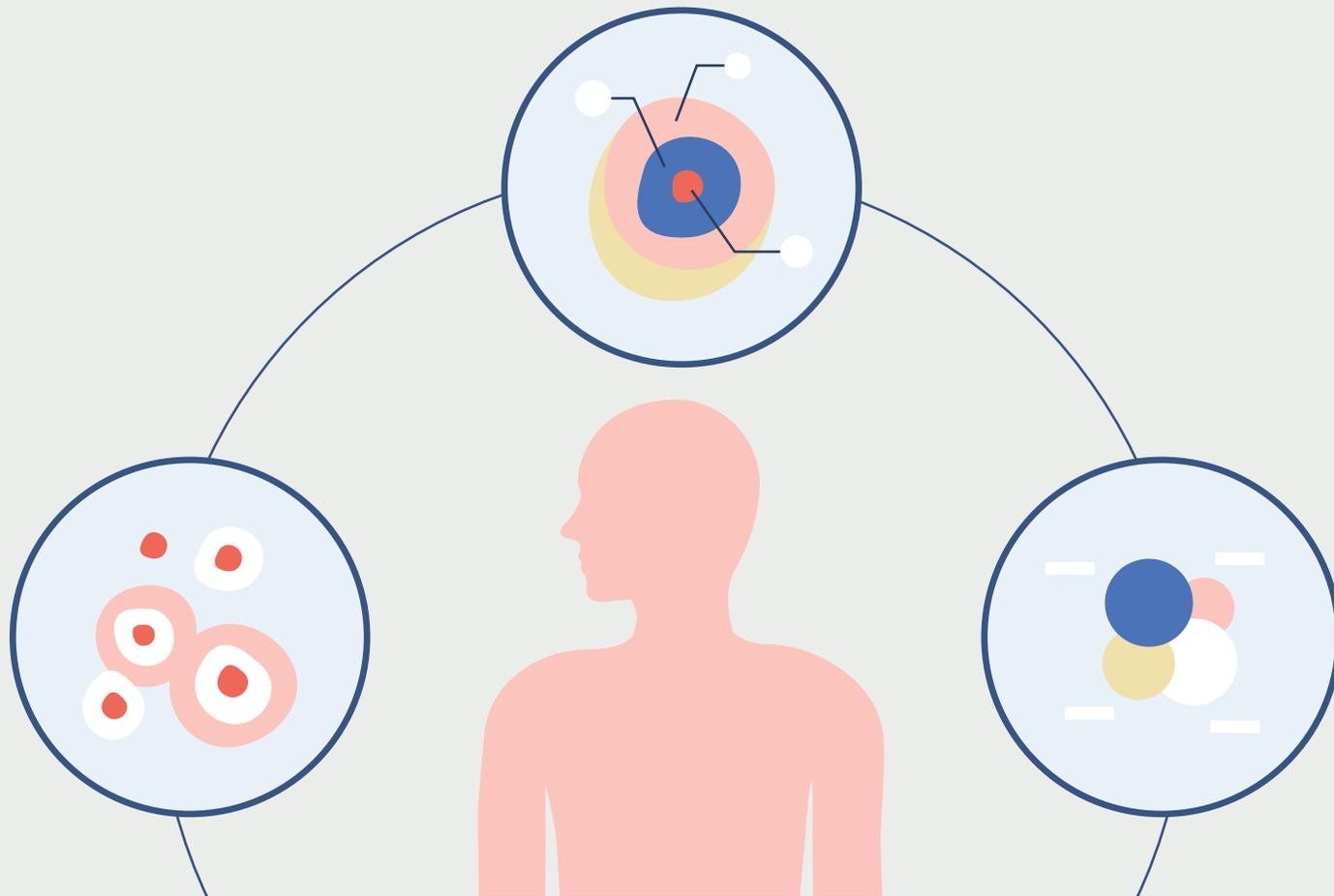


콩팥병 환자는 단백질 섭취 어떻게? 1편

저단백식사의 중요성



“단백질은 어떤 영양소인가요?”



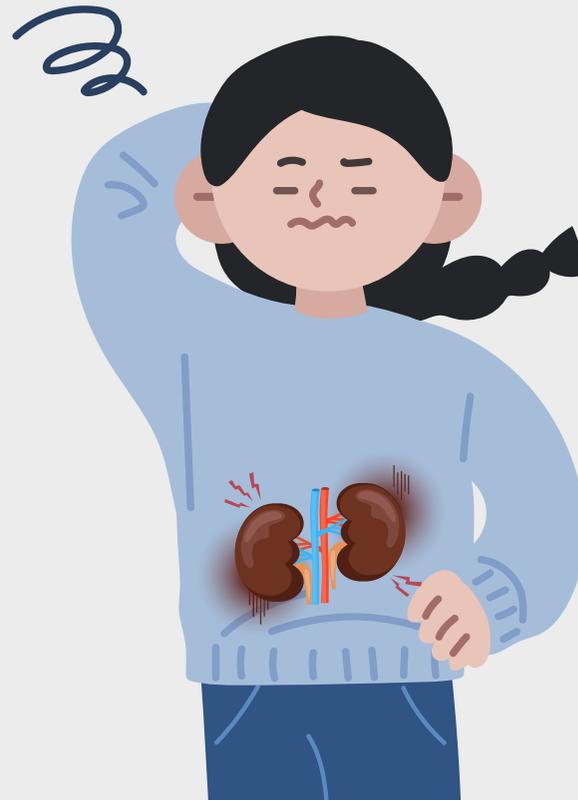
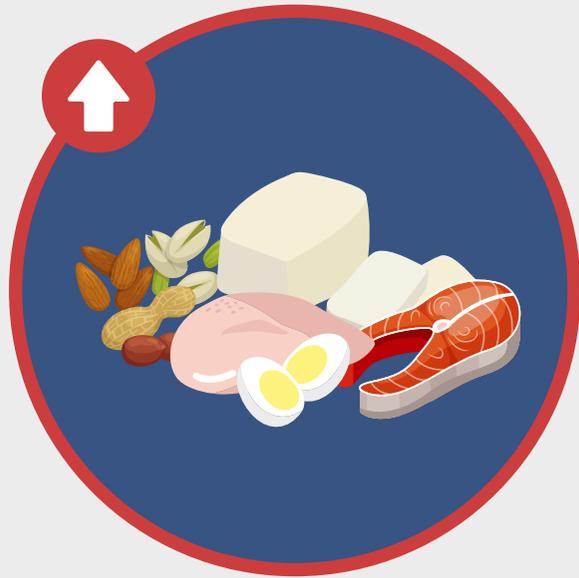
우리 몸은 **세포의 성장·재생·유지**를 위해 단백질이 꼭 필요합니다.
적절한 단백질 섭취는 **포도당 생성·면역기능 유지** 등에 중요한
역할을 하고 있습니다.

단백질, 매일 섭취해야 하나요?

단백질이 포함된 식이로 섭취해야 하고, 단백질뿐만 아니라 포도당이나 지방과 같은 3대 영양소를 골고루 섭취하는 게 중요합니다.



다만, 콩팥병 환자들은..



콩팥병 환자들이 단백질을 많이 섭취하게 되면 체내에서 섭취, 분해하는 과정에서 질소산화물을 만들게 됩니다.

이 질소산화물은 **요독물질로 변화하여 만성콩팥병을 악화시킵니다.**

Q

저염식이 vs 저단백식이,
어떤게 더 중요한가요?

A

환자에 따라 다릅니다.

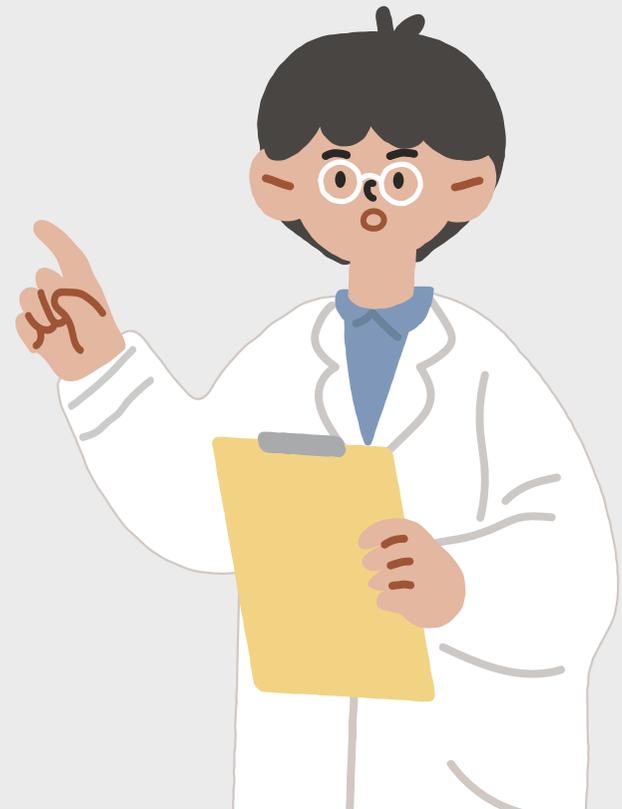
연세가 많거나 식사량이 적은 분들은
단백질 섭취량이 적기 때문에 저염식을
권장합니다.

반면에, 단백질 섭취량이 많은 경우에는
저단백식을 권장하게 됩니다.

저단백식이의 장점

이러한 조절을 통해 만성콩팥병 환자의 콩팥 기능이 악화되는 것을 억제하여 **콩팥병 진행을 늦춰줄 수 있습니다.**

- 단백질뇨, 알부민뇨 감소
- 대사성 산증 억제
- 신기능 저하 지연
- 투석시기 지연
- 부갑상선항진증 억제



단백뇨와 단백질, 그편에서 계속

국민이 **건강한 삶**을
찾게 되는 그날까지
안전한 의학정보

weknew

X



이 콘텐츠는 위뉴와 [대한신장학회]가 함께 제작하였습니다.