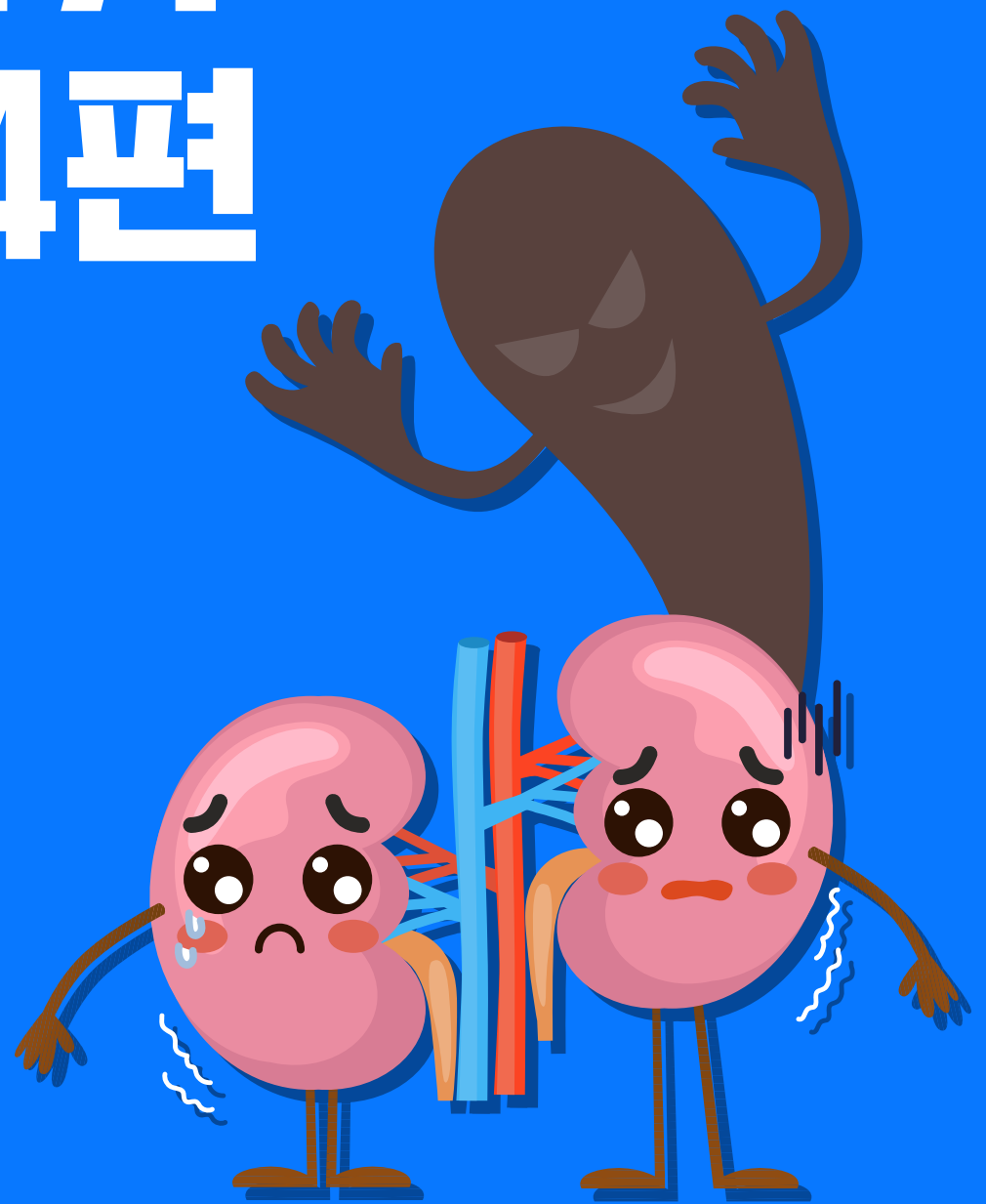


# 콩팥병 환자는 단백질 섭취 어떻게? 4편

충분한 에너지 섭취하기



**Q** 단백질을 한 끼에  
몰아서 먹어도 되나요?

**A** 단백질을 소화하면서 생기는 질소산화물은  
결국 콩팥을 통해 배설되어야 하는데, 시간당  
콩팥이 배설할 수 있는 질소산화물 양에는  
한계가 있어 권장하지 않습니다.  
필요한 양을 적절히 나누어서 식사해 주세요.

## 충분한 에너지 섭취의 중요성

저단백 식사를 하면서 **충분한 에너지를 동시에 섭취하는 것이 중요합니다.**

콩팥병 환자는 하루에 25~35kcal/kg 섭취를 권장합니다.



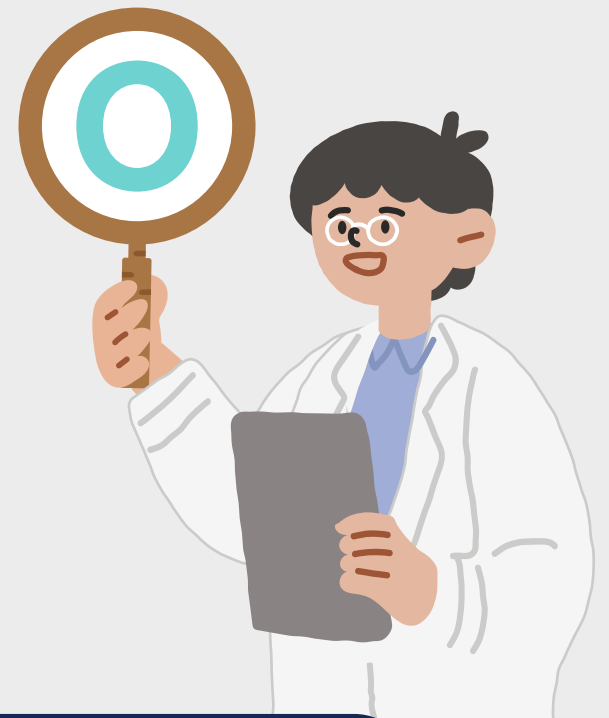
“도대체 뭘 먹어야 할지 모르겠어요...”

저염 간장, 저단백밥, 저단백 수프·커리 종류를 활용하면 좋습니다.  
저단백밥은 일반 밥과 맛의 차이는 거의 없으면서 단백질을 적게 섭취할 수 있는 식품입니다.



# 저단백밥을 먹으면 고기를 더 먹어도 되나요?

쌀이나 밥을 통한 단백질 섭취가 줄어들게 되므로  
나머지 섭취량을 육류 혹은 반찬으로 추가할 수 있습니다.



# 저단백식사 잘 활용하기!



투석을 최대한 지연시킬 수 있는 방법으로  
**만성콩팥병이 진행되는 속도를 최대한 억제하는,**  
효과적인 치료가 될 수 있습니다.

국민이 **건강한 삶**을  
찾게 되는 그날까지  
**안전한 의학정보**

weknew

X



이 콘텐츠는 위뉴와 [대한신장학회]가 함께 제작하였습니다.