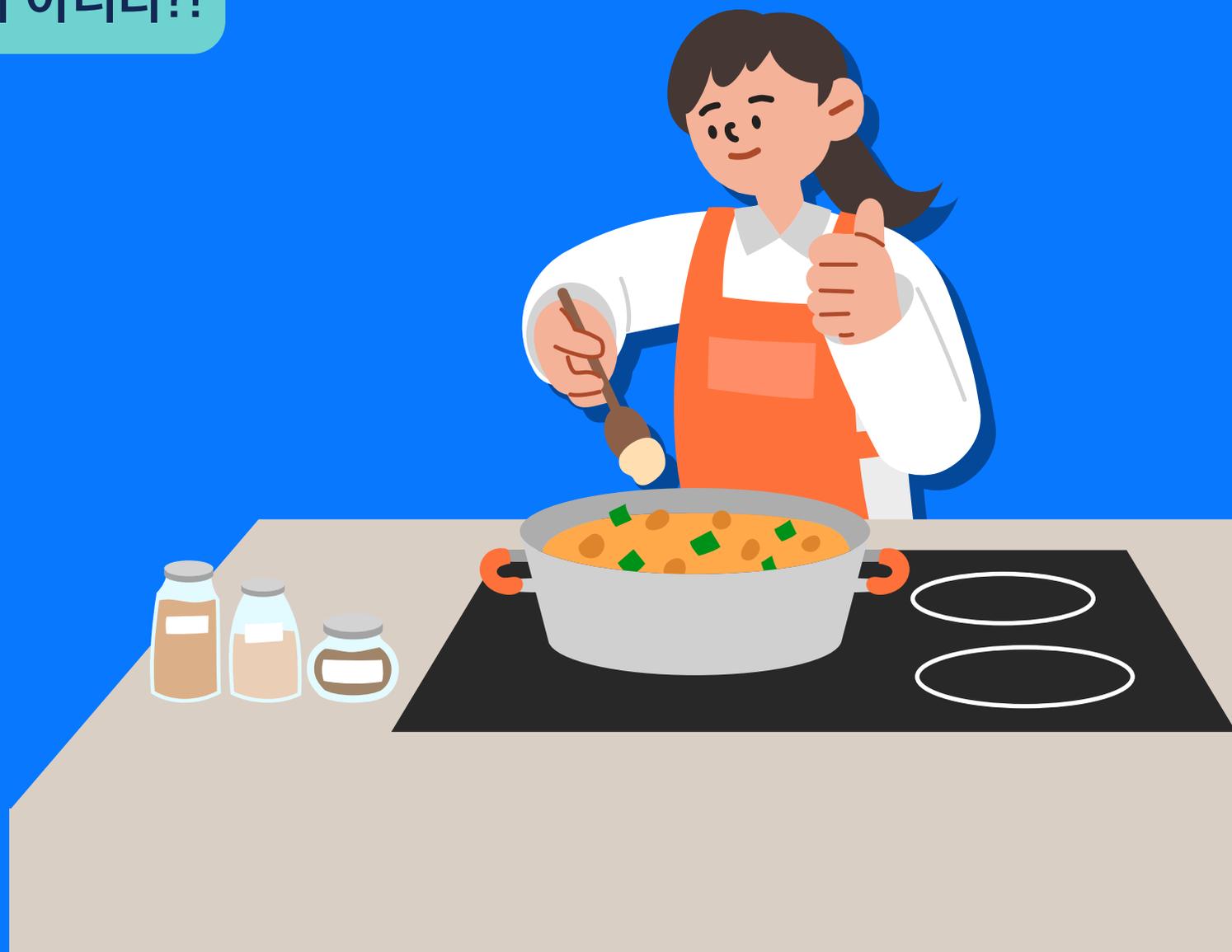


2023. 08. 10.

나에게 맞는 맞춤 저염식 1편

나트륨은 소금이 아니다?!



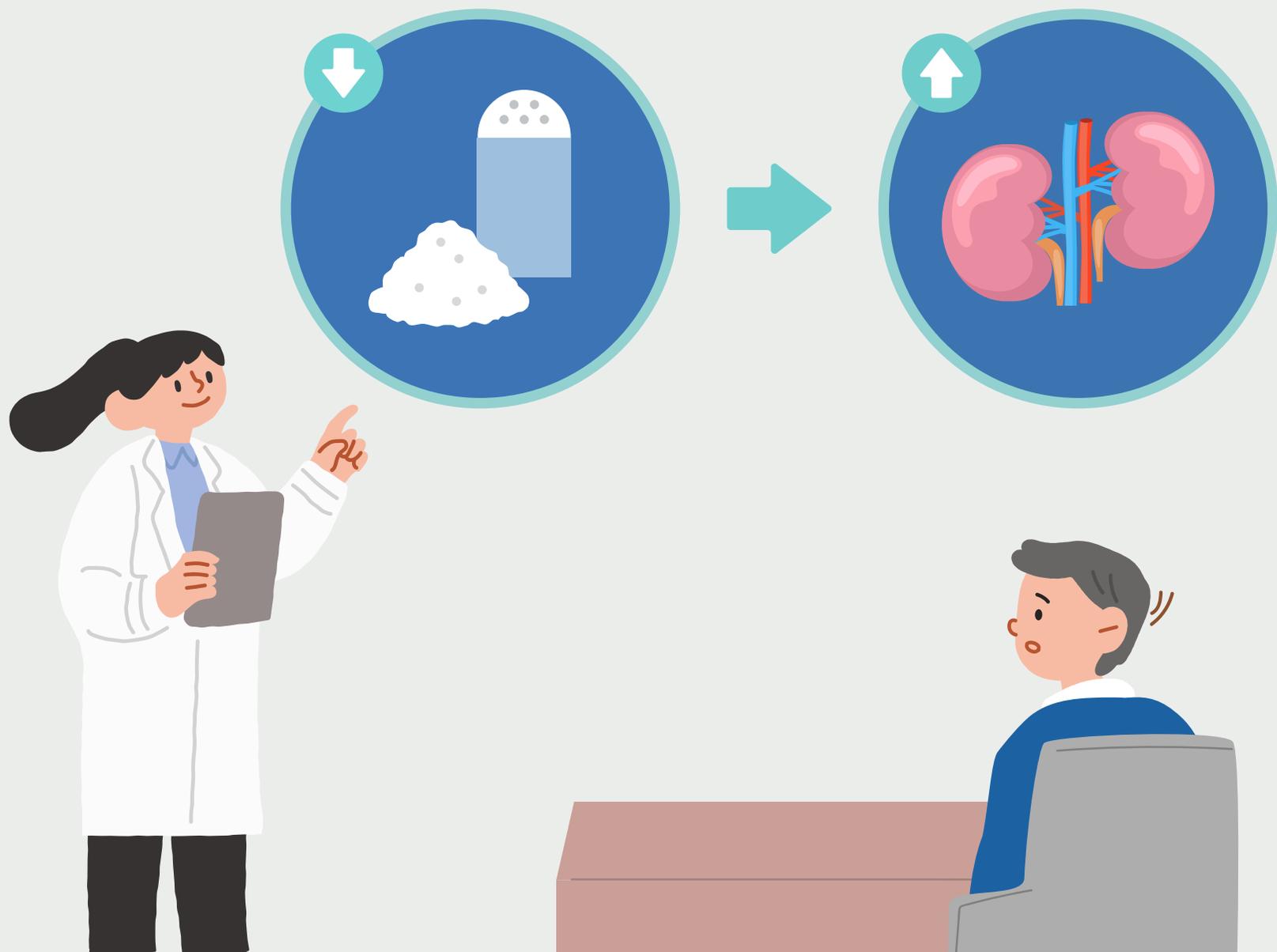
weknew

×

 대한신장학회
THE KOREAN SOCIETY OF NEPHROLOGY

“저염식을 왜 해야 하죠?”

콩팥을 보호하거나 증상 완화에 도움을 줄 수 있기 때문입니다.
저염식은 만성 콩팥병 환자라면 반드시 지켜야 하는 식단입니다.



일일 나트륨 섭취량

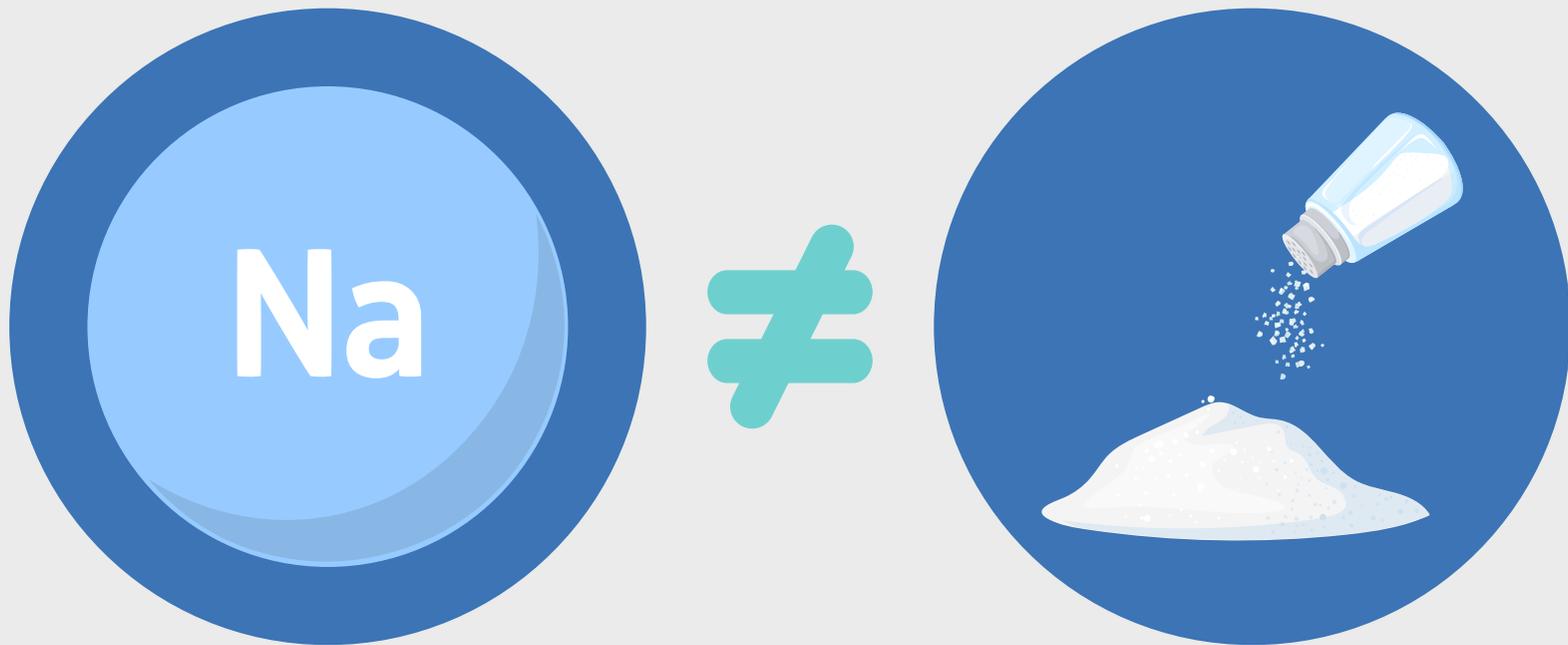


- 만성 콩팥병 환자: 일일 나트륨 2,000mg(소금 5g) 이하
- 65세 이상: 일일 1,200~2,100mg 내로 조절

만성질환의 위험을 관리하고 예방하기 위해서
소아와 성인 모두 관리해야 합니다.

※ KDOQI 2020년 영양 가이드라인

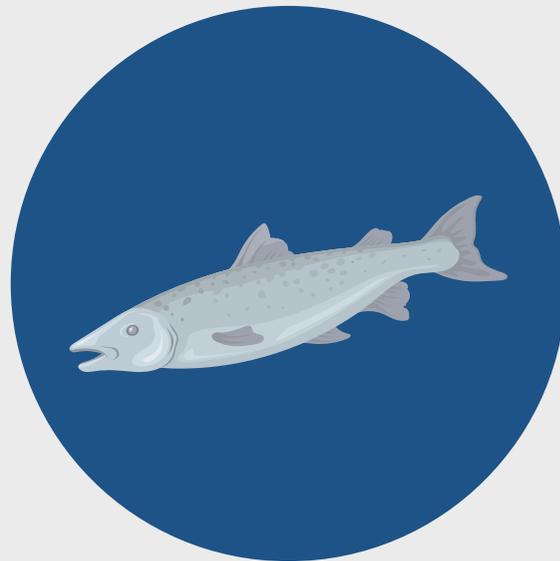
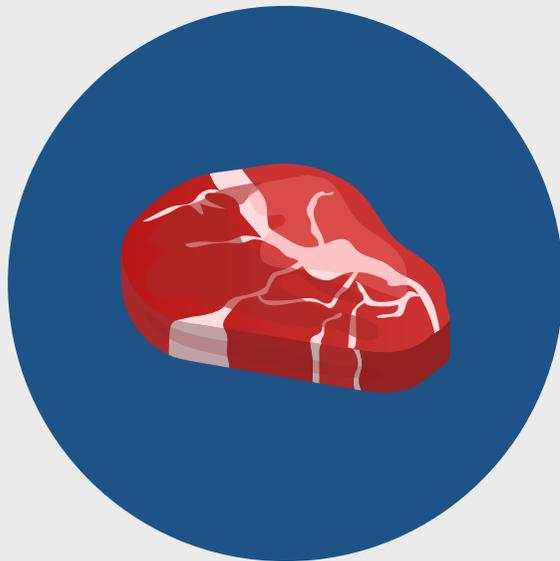
나트륨과 소금의 차이



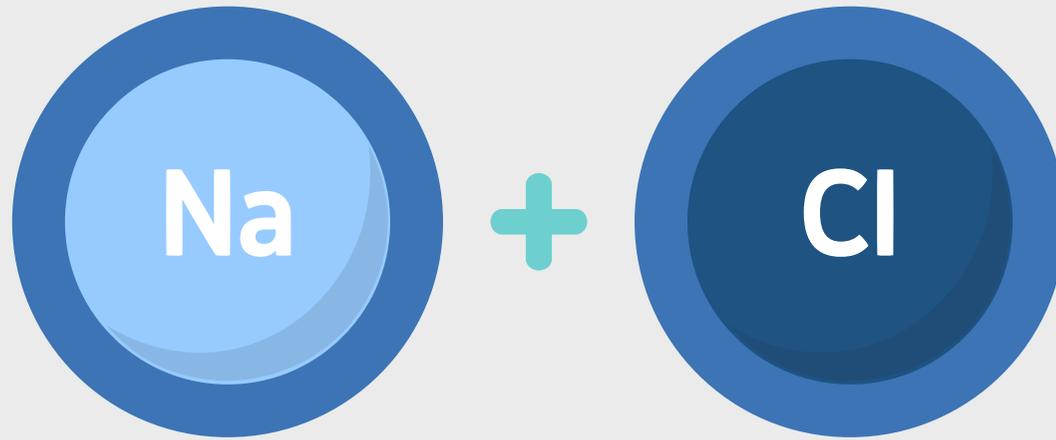
나트륨이 제일 많이 들어있는 식품이 소금입니다.
소금 이외의 자연식품에도 나트륨은 존재하기 때문에
나트륨이 곧 소금을 의미하는 것은 아닙니다.

나트륨이 없는 식품?

조리과정이나 가공 과정을 거치지 않은 고기나 생선, 두부, 달걀, 우유 같은 자연식품에도 나트륨은 들어있습니다.



“짠맛이라고 다 나트륨은 아니네요?”



소금은 나트륨과 염소, 두 가지 성분으로 이루어져 있습니다.
짠맛이 나는 것은 나트륨이 아닌 염소의 특성 때문입니다.

소금의 대체품들은 마음 놓고 먹어도 되나요?

시중에 나와 있는 대체소금이나 저염도 소금 같은 제품은 소금에서 나트륨을 제외하고 칼륨이나 다른 무기질을 넣어 염소의 짠맛은 살리고, 나트륨을 줄여 개발되었습니다.

그러므로 만성 콩팥병 환자들은 성분을 잘 살펴보고 나트륨, 칼륨을 조절해야 합니다.

먹는 즐거움... 어떻게 되겠죠?, 그편에서 계속



소중한 사람들에게
올바른 건강 정보를
공유하세요



weknew