

2023. 08. 10.

# 나에게 맞는 맞춤 저염식 2편

먹는 즐거움... 어떻게 되찾죠?



weknew

×

 대한신장학회  
THE KOREAN SOCIETY OF NEPHROLOGY

## 주의해야 할 양념



간장, 고추장, 된장, 케첩, 머스타드, 굴 소스, 치킨 스톡, 미원, 다시다, 기타 조미료에도 나트륨이 들어있어 소량만 넣어야 합니다.

일일 나트륨 2,000mg(소금 5g)  
어떻게 섭취해야 하나요?

천연식품으로 만든 식사와 간식을 먹으면  
**일일 나트륨 400~600mg(소금 1~1.5g)은  
자연적으로 섭취하게 됩니다.**

나머지 3~4g은 끼니마다 소금 1g을 통해  
섭취하면 됩니다.

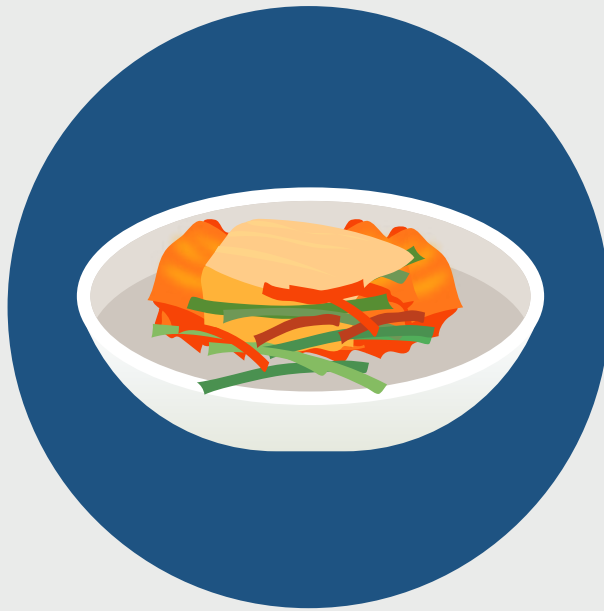
## 콩팥병 환자를 위한 응용 저염식



- 밥, 열무된장국 120g, 밑간 안 한 삼치구이, 모듬 버섯구이, 김부각
  - 밥, 송농, 돼지 앞다리 보쌈, 상추, 구운 양파, 마늘, 배추겉절이 100g, 쌈장 1/2 스푼
- ※ 겉절이를 담글 때, 배추 숨을 죽이기 위해 소금에 절이지 않고 뜨거운 물을 부어 숨을 죽이세요.

# “김치 안에 있는 열분”

배추김치 3~4쪽 또는 깍두기 5개에 소금 1g 정도  
들어있으니 식단에 참고해 보세요!



배추김치 3~4쪽



깍두기 5개

라면 먹어도 되나요?

라면은 가끔 먹는 게 좋고, 먹게 된다면  
나트륨은 제거하고, 채소를 추가해  
건강하게 먹어야 합니다.

라면은 수프뿐만 아니라 면 자체에도  
나트륨이 많아서 면을 한 번 끓여서 면에  
있는 나트륨을 제거해야 합니다.

단기별 식단, 3편에서 계속



**소중한 사람들에게**  
**올바른 건강 정보를**  
**공유하세요**



weknew