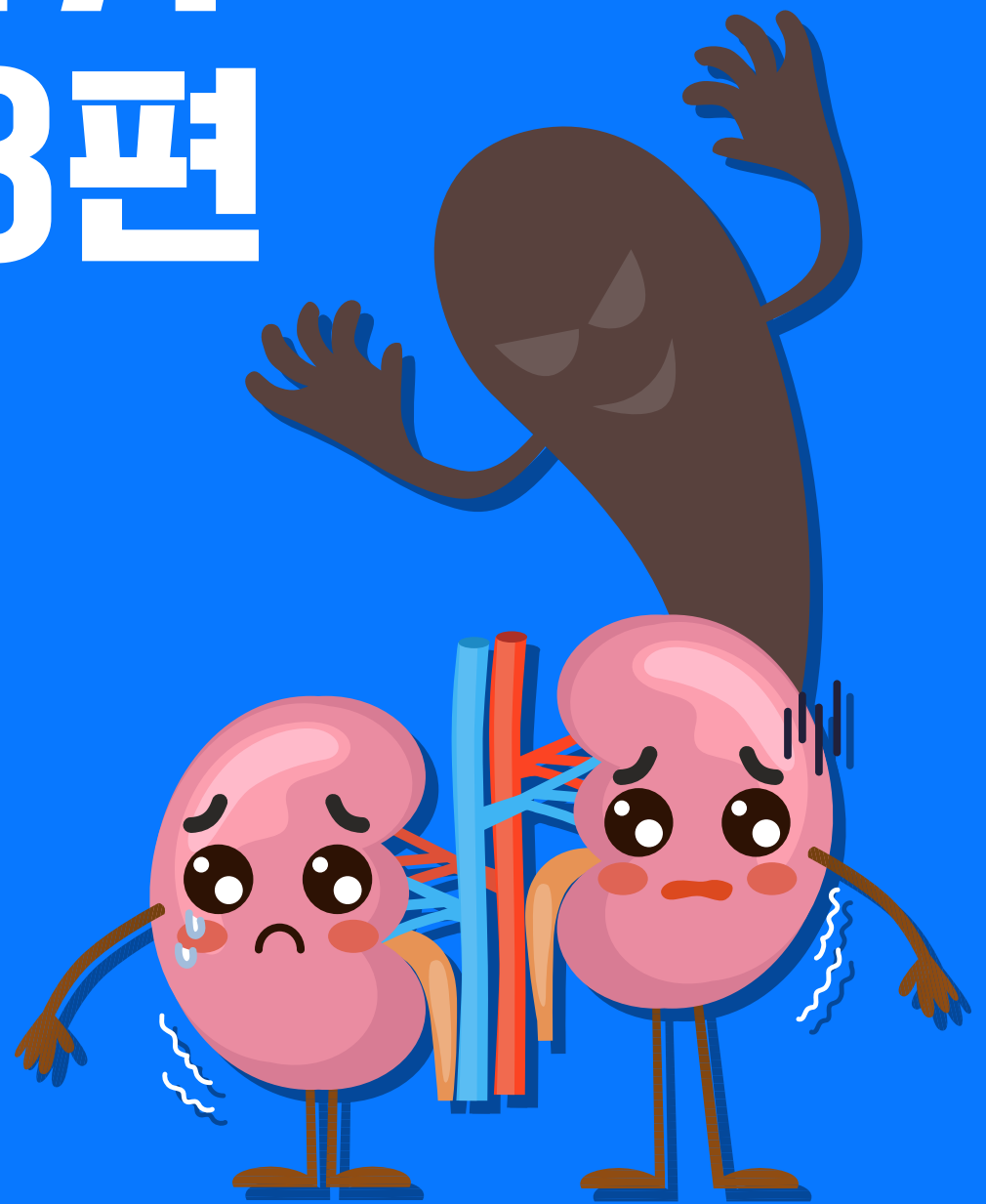


# 콩팥병 환자는 단백질 섭취 어떻게? 3편

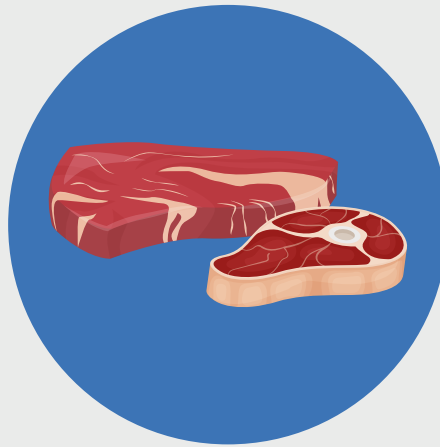
식물성 단백질 VS 동물성 단백질



# 어떤 음식을 얼마큼 먹어야 하나요?

인/단백 비율이 낮은 식품이 좋습니다.

- 돼지고기

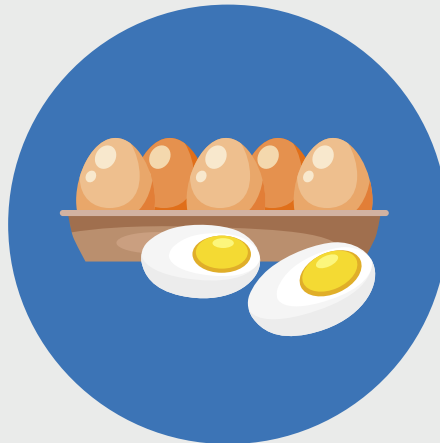


- 소고기



- 닭고기

- 계란 흰자

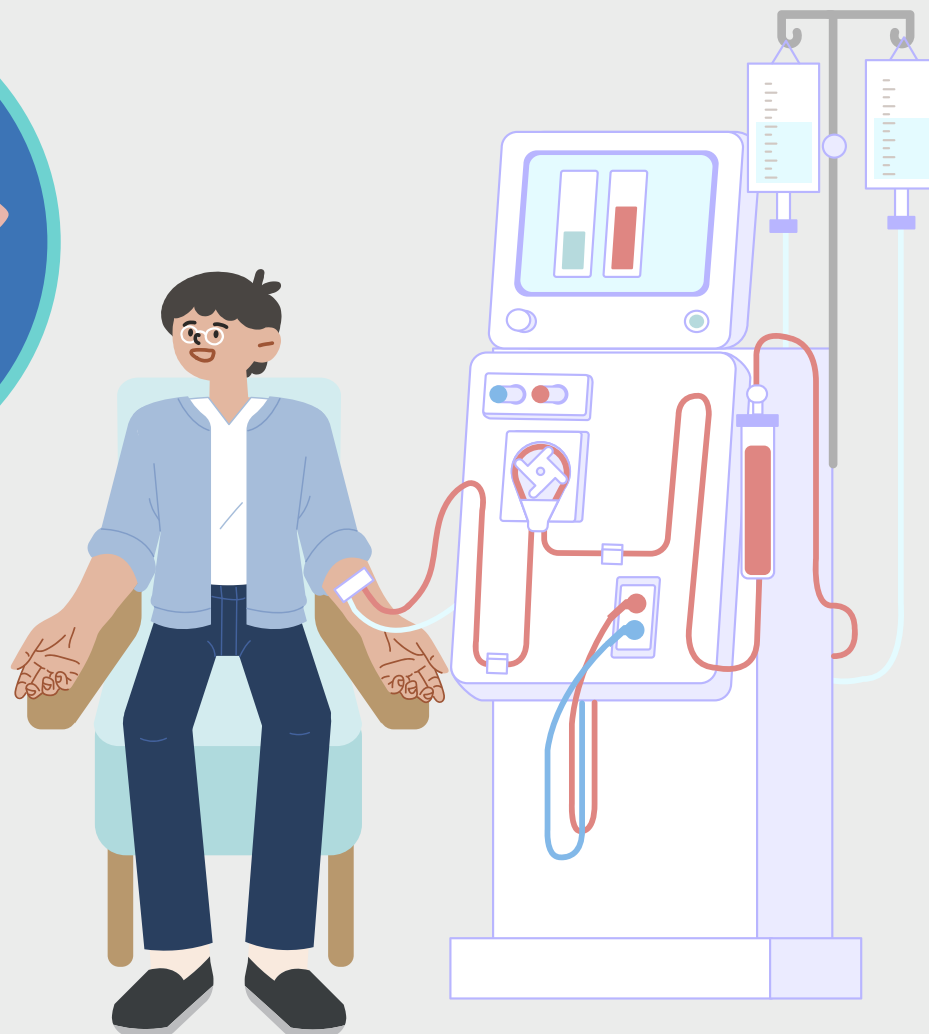
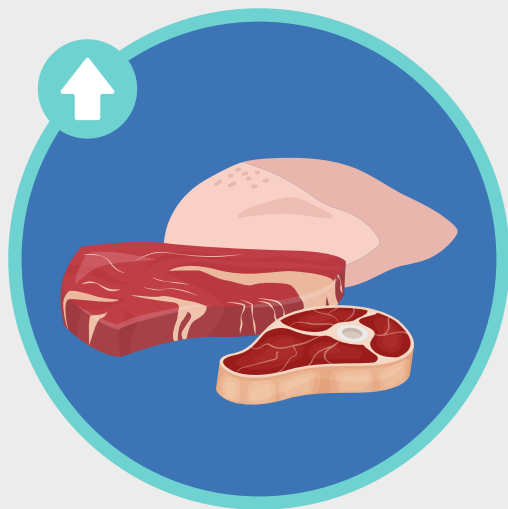


- 두부



“투석을 하는 환자는  
단백질 섭취를 더 많이 해야 하나요?”

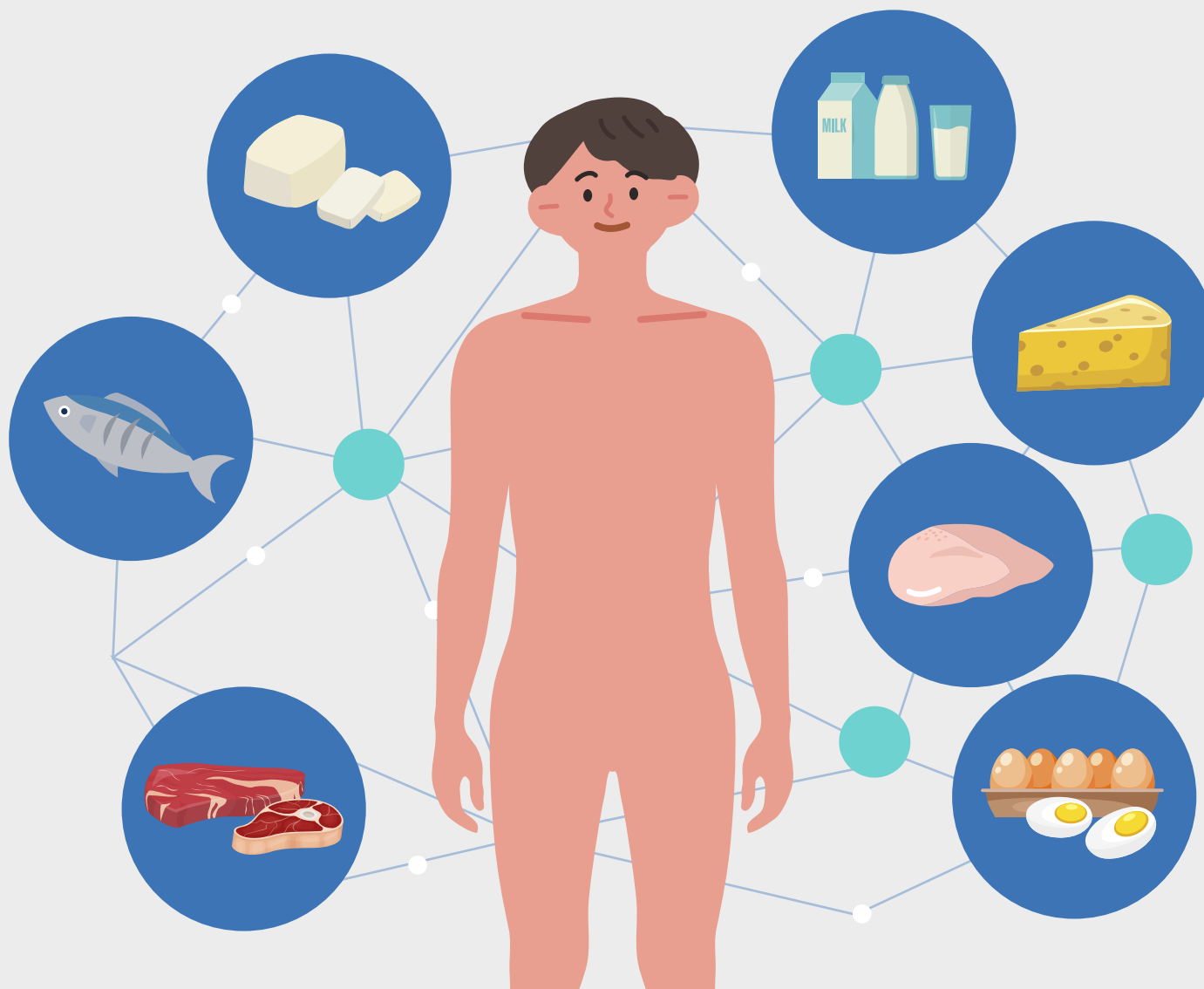
투석을 하는 환자는 1.0~1.2g/kg 로  
더 늘려 섭취하는 것을 권장합니다.



# “단백질 생물이 높은수족 양질의 단백질 식품”

단백질 생물이 단백질의 체내 흡수율을 의미합니다.

9가지 필수 아미노산이 함유된 완전 단백질이나 체내 흡수율이 높은 단백질을 섭취하는 것이 중요합니다.



Q

밥, 빵, 면도  
단백질이 들어있나요?

A

단백질은 기름과 설탕을 제외한  
거의 모든 제품에 함유되어 있습니다.

밥, 빵, 면, 고구마, 감자, 야채나 과일에도  
단백질이 있습니다.

동물성 단백질로만 필요 섭취량을 채워서  
먹게 되면 주식(밥)에 들어있는 단백질이  
더해지면서 오히려 과다 섭취하게 될 수도  
있습니다.

## 식생활 속 단백질 섭취 주의점



우리나라 식생활에서는 밥과 같은 쌀을 포함한 **곡류에서 전체 단백질 섭취량의 1/3 정도, 전체 에너지 섭취량의 65% 정도**의 상당한 양을 공급받기 때문에 주의가 필요합니다.

충분한 에너지 섭취하기, 나편에서 계속

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

weknew

X



이 콘텐츠는 위뉴와 [대한신장학회]가 함께 제작하였습니다.