

콩팥병 환자는 어떻게 조심해야 할까?

3편

단백질과 인





인과 단백질은 비례관계

단백질 식품을 많이 먹게 되면 인 섭취량도 늘게 됩니다.

인 섭취량을 줄이려면 단백질 식품을
먹지 말아야 하나요?

그렇지 않습니다.

단백질 섭취를 줄이면 근감소증이 생기고
영양 결핍 상태에 빠지게 됩니다.

**단백질을 충분히 섭취하면서도 인 섭취량을
제한하는 것이 중요합니다.**

인 함량이 적은 단백질 식품



가공하지 않은 육류 위주로 섭취하는 것이 좋습니다.

꾸준히 공부하고, 상담하기!

내가 무엇을 먹고 인 수치가 오르는지 의료진과
꾸준히 상담해서 식습관을 조절하세요!





소중한 사람들에게
올바른 건강 정보를
공유하세요



weknew