

Abstract Submission No. : 9085

May 29(Sun), 13:30-15:30 KSN-KSCN Joint Symposium

시연:투석 환자에서 건강하게 잘 먹는 식사 만들기

Woo Jeong Kim

Gangnam Severance Hospital, Korea, Republic of

만성 콩팥병 환자는 콩팥의 기능에 따라 단백질, 나트륨, 칼륨, 인 등의 영양소 섭취량을 조절하는 적절한 식사 원칙을 준수해야 한다. 평소와 달리 익숙하게 사용하던 식품 사용의 제한과 신기능 감소에 따른 전해질의 불균형, 요독 증상 발생 등은 식사섭취량의 감소로 이어지고 특히, 말기 신부전으로 투석을 하는 경우에는 섭취 부족에 따른 단백질 에너지 소모(PEW, protein energy wasting), 근감소증 등 영양 불량의 발생 위험을 더욱 더 증가시키게 되며, 이는 여러 임상적인 예후와도 유의적인 관련성이 있다.

투석을 시작하면, 투석과 투석 사이에 체내 노폐물의 축적을 막고 투석 시 손실되는 단백질을 비롯한 영양소를 충분히 섭취하도록 영양교육을 받는다. 그러나 전해질의 불균형 등이 지속되면 식사 제한과 섭취 사이에서 환자들은 혼란을 겪게 되고, 이 모든 사항을 고려하여 식사 준비를 하기에는 많은 어려움이 따르며, 결국에는 식사 섭취 감소로 이어져 영양불량을 더 가속화시키게 된다. 그러므로 저염 식사 원칙을 준수하면서 염분이 적은 양념류는 충분히 사용하고, 허용된 섭취 범위내에서는 다양한 식품을 골고루 선택하여 충분히 먹을 수 있어야 한다.

오늘의 시연에서는 투석 환자가 식사요법의 기본원칙 하에 어떤 식품을 선택하고, 얼마나 먹어야 하는지, 조리 시 주의할 점과 어떤 조리 방법을 통해 맛있고 건강하게 잘 먹을 수 있는 지에 대해 소개해보고자 한다. 작은 경험이 투석 환자의 식사 관리에 조금이나마 도움이 될 수 있을 것으로 사료된다.