



Lecture Code : DN02-S4

Session Name : Dialysis Nurse Course 2

Session Topic : Dialysis Nurse Course 2

Date & Time, Place : June 14 (Sun) / 10:40-12:40 / Room 1+2 (GBR 101+102), 1F

Nutritional Assessment and Management in Dialysis Patients (투석환자의 영양평가 및 영양관리)

YooKyung PARK

Kangnam Sacred Heart Hospital, Republic of Korea

투석 환자는 만성 신질환, 투석 관련 영양 손실, 염증 및 요독증상으로 인한 섭취량 감소 등으로 영양 불량 위험이 높다. 영양 평가는 환자 관리에서 필수적이며, 영양불량 위험이 있는 환자를 빠르게 선별하여 적절한 영양중재와 치료를 하는 것이 필요하다. 평가 방법으로는 체중, 체질량 지수 등 인체 계측, 혈액 생화학 지표, 식이 섭취 조사, 주관적 전신 평가(SGA)와 같은 검증 도구가 활용된다. 정기적인 모니터링은 단백질-에너지 결핍을 조기에 발견하고 맞춤형 영양 중재를 계획하는 데 도움을 준다. 영양 관리 목표는 단백질, 에너지, 미량영양소 섭취를 균형 있게 유지하면서 칼륨, 인, 수분 제한을 고려하여 좋은 영양상태를 유지하는 것이다. 특히 투석 과정에서 손실되는 단백질을 보충하기 위해 단백질 섭취를 투석 전보다 15~20% 정도 더 늘려서 섭취하도록 한다. 에너지 섭취가 부족하면 체내 단백질이 분해되어 사용되기 때문에 영양불량의 원인이 될 수 있으며, 단백질이 분해되는 과정 중 생성된 노폐물이 체내에 쌓일 수 있다. 따라서 적절한 식사와 간식을 통해 필요한 에너지를 보충하도록 한다. 또한 혈압 조절과 부종, 수분 축적 등을 조절하기 위해서는 염분과 수분섭취 제한이 필요하고 고칼륨혈증을 예방하기 위해 칼륨섭취를 제한한다. 채소, 과일, 잡곡은 몸에 좋은 음식이지만, 칼륨을 많이 함유하고 있어 과도하게 섭취하지 않도록 주의해야 한다. 다음으로 인섭취를 조절한다. 인은 체내에서 칼슘과 결합하여 뼈와 치아 등을 구성하는 성분으로 신장기능이 저하되면 혈액 내 인이 높아지면서 뼈에서 칼슘성분이 손실되어 골다공증을 일으킬 수 있다. 유제품이나 견과류, 정제되지 않은 잡곡에 많이 들어있지만 단백질 식품에도 대부분 인이 많이 들어있기 때문에 투석을 하면서 단백질 섭취량이 증가하며 인을 조절하는 것이 쉽지는 않다. 필요한 양보다 단백질을 과다하게 섭취하지 않도록 한다. 그외에 복막투석의 경우 투석 시행기간과 혈액 내의 콜레스테롤 및 중성지방의 상승은 서로 관련이 있는것으로 보인다. 일반적으로 이상지질혈증을 개선하기 위해서는 체중증가를 예방하고 콜레스테롤과 포화지방산, 단순당, 알코올의 섭취 제한을 권장한다. 투석액의

흡수로 인해 체중 증가가 자주 나타나므로 급격한 체중 증가를 예방하고 혈중 지질수치를 지속적으로 모니터링하고 고농도의 투석액을 사용 하는 경우에 특히 주의가 필요하다. 환자마다 선호, 비용, 동반질환, 식습관이 다르므로 개별화된 식사 처방이 필요하며, 개별화된 영양 관리 계획은 생화학적 지표 개선, 근육량 유지, 삶의 질 향상, 입원율 감소에 긍정적인 영향을 미친다. 결론적으로, 체계적 영양 평가와 맞춤형 영양 관리는 투석 환자의 합병증 예방과 치료 효과 향상을 위해 필수적이다.

Keywords: Malnutrition , Nutrition Assessment , dialysis, Chronic kidney disease