

고지혈증의 식사요법

고지혈증이란 혈액 내 총콜레스테롤 수치가 높거나(고콜레스테롤혈증) 중성지방 수치가 높은 경우(고중성지방혈증), 또는 두 가지 모두 높은 경우를 말합니다. 이러한 상태가 오래 지속되면 동맥경화의 원인이 되어 심혈관계 질환 및 뇌경색 등이 유발될 수 있으므로 지속적인 식사조절과 규칙적인 운동이 필요합니다.

1. 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사를 계획합니다.

2. 건강체중을 유지합니다.

3. 지방은 주의하여 섭취합니다.

▶ 포화지방산의 섭취를 줄인다.

(예) 쇠기름(쇠갈비, 쇠꼬리 등), 돼지기름(돼지갈비, 삼겹살 등), 우유 및 유제품(치즈, 아이스크림 등), 코코넛유, 야자유, 팜유 등

▶ 트랜스 지방산의 섭취를 줄인다.

(예) 마가린, 쇼트닝, 패스트푸드, 빵, 과자, 튀김류 등

▶ 불포화지방산은 적당히 섭취한다.

(예) 식용유, 참기름, 들기름, 등의 식물성기름, 견과류, 등푸른 생선 등

▶ 콜레스테롤 함량이 높은 음식을 주의한다.

(예) 계란노른자, 오징어, 새우, 내장(간, 곱창 등), 알류(명란젓, 창란젓 등) 등

4. 섬유소를 충분히 섭취합니다.

(예) 도정이 덜 된 곡류, 콩류, 채소 및 해조류, 과일 등

5. 설탕이나 과당 등과 같은 단순당이 많이 함유된 식품의 섭취는 제한하도록 합니다.

6. 기타

▶ 규칙적인 운동을 합니다.

▶ 술과 담배는 반드시 끊도록 합니다.

단, 식사조절이 어렵거나 기타 식사와 관련된 문제가 있는 경우 임상영양사의 상담을 받도록 합니다.