

죽 끓이기

기본 ✓

쌀, 혹은 찹쌀을 1시간 이상 충분히 불리고 체에 받쳐 물기를 뺀 후, 중불로 가열된 냄비에 참기름을 두르고 넣어 볶다가 5-7배 정도의 물을 붓고 끓입니다. 물은 처음부터 계량하여 충분히 넣어야 합니다. 처음에는 센 불로 끓이다가 쌀알이 절반 이상 퍼지면 불을 약하게 줄이고 주걱으로 저으면서 서서히 끓입니다.

응용 ✓

- 참기름에 불린 쌀을 볶은 후 다진 양파나 표고버섯을 추가해서 물을 넣고 끓여도 좋습니다.
- **콩 죽:** 대두는 찹쌀과 같은 양을 사용합니다. 불린 콩에 물 2배를 넣고 끓이면 15분 더 끓인 후, 찬물을 넣고 식혀서 콩 껍질을 제거합니다. 콩을 믹서기로 곱게 갈아줍니다. 기본 방법에서 찹쌀이 퍼졌을 때 간 콩을 넣어 끓입니다. 소금이나 간장으로 간을 합니다.
- **게살 죽:** 게살을 소금물에 씻어 물기를 빼고 준비한 후, 기본 방법에서 쌀이 퍼지면 게살을 넣고 끓입니다. 곱게 푼 달걀을 엉키지 않게 고루 풀면서 넣고 불을 끕니다. 간을 합니다.
- **연두부 죽:** 쌀이 퍼지면 으갠 연두부를 넣고 끓입니다.
- **밤 죽:** 찹쌀 20g에 밤 3개가 사용됩니다. 밤을 삶아서 껍질 벗겨 으깨어 체에 거른 후, 불려서 믹서기로 간 찹쌀과 함께 냄비에 넣고 약한 불에 퍼질 때까지 저어가며 끓입니다. 소금 간 혹은 약간의 올리고당으로 단맛 간을 할 수 있습니다.



콩 죽

게살 죽

연두부 죽

밤 죽

염증성 장질환 영양과 식이요법

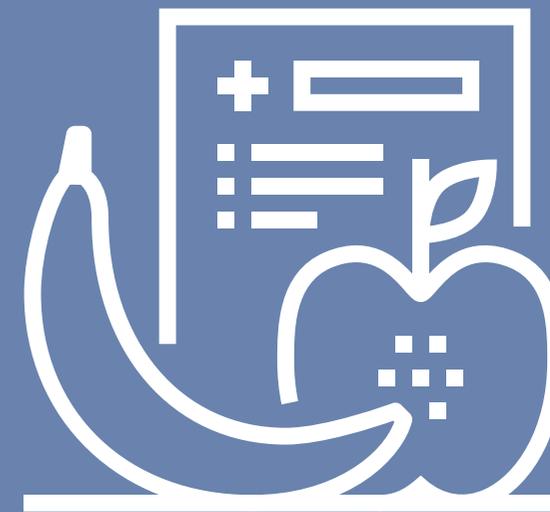
저 자
대한장연구학회

도움말 및 사진
이대목동병원 영양사 강병진

KASID IBD brochure No.6

염증성 장질환 영양과 식이요법

Ulcerative Colitis + Crohn's Disease Guidebook



01

염증성 장질환은 장에 만성적인 염증을 일으키는 질환이기 때문에 병의 심각도 및 침범 위치에 따라 특정 영양소가 부족하거나 전신적인 영양 부족이 발생하기 쉽습니다. 증상이 심한 활동기에는 경구 영양 섭취에 제한이 있으나, 어느 정도 장 염증이 조절되면 양질의 영양소를 섭취하여 영양 상태를 호전시키고 이를 유지하여 질병의 치유력을 높여야 합니다.

염증성 장질환 치료에 도움이 되는 음식과 증상을 악화시켜 피해야 할 음식을 알아보고, 일상에 적용할 만한 몇 가지 기본적인 요리 팁을 안내하고자 합니다.



“ 염증성 장질환 치료에 도움이 되는 음식과 해로운 음식 ”

① 도움이 되는 음식

장의 염증으로 인해 흡수 능력이 저하되고 식후 불편감을 느끼는 경우가 많아, 부드럽고 영양 밀도가 높은 음식이 추천됩니다. 면역력 증강과 근육량 유지를 고려하여 양질의 단백질을 섭취하는 것도 중요합니다.

오메가3는 염증 억제에 도움이 되는데, 등푸른 생선과 들기름에 포함되어 있어 이를 식단에 적극 반영하도록 합니다. 올리브유도 음식에 끼여 섭취하면 염증 억제에 도움이 됩니다. 충분한 수분을 섭취하며, 식품으로 비타민, 무기질 섭취가 충분치 않다면 주치의와 상의하여 영양제로 보충해도 좋습니다.

소장 특히 회장 말단부에 염증이 있다면 지용성 비타민 A, D, K와 비타민 B12 등이 부족하기 쉽고, 장 출혈 시에는 철분, 설사가 심하면 아연, 마그네슘, 각종 전해질이 부족해지기 쉬우므로 식단에 이를 반영하도록 합니다.

② 해로운 음식

염증성 장질환의 관해기에 특별히 피해야 할 음식은 없지만, 사람에 따라 섭취 후 설사, 복통, 팽만감 등을 자주 일으키는 음식은 피하는 것이 좋습니다.

일반적으로 장 증상을 유발할 수 있는 종류로는 기름진 음식, 어패류 (조개, 소라)와 고기 힘줄 등의 질긴 음식, 탄산음료, 자극성 향신료와 인공 감미료, 고섬유질(질긴 산나물, 해초, 견과류, 팝콘 등) 등이 있습니다.

당분이 과다한 음식들 역시 설사, 팽만감 등 불편감을 유발할 수 있습니다. 음주와 폭식을 피해야 하고, 카페인 섭취도 가급적 줄이도록 합니다.





“ 질병 관해기 때의 영양 섭취 ”

관해기에는 엄격한 식사 제한은 필요없고 활동기에 저하된 영양 상태의 회복 및 적절한 체중을 유지하기 위해 노력해야 합니다.

탄수화물 섭취를 위해 밥 뿐만 아니라, 감자, 고구마 등을 활용하거나, 꿀 혹은 물엿으로 열량을 높일 수 있습니다.

단백질 섭취를 위해서는 생선, 계란, 수육, 살코기 등을 소화가 쉽고 기름을 줄이는 조리법으로 요리합니다.

지방은 가급적 줄이되 오메가3의 섭취를 늘리기 위해 고등어, 삼치, 꽂치 등의 등푸른 생선을 주 3회 이상 먹도록 노력하고, 볶음이나 무침 시 신선한 들기름을 사용하도록 합니다.

비타민과 무기질 공급원인 채소와 과일을 적절히 섭취하는데, 장이 좁아진 부분이 있다거나 식후 불편감이 있다면 익히거나 갈아서 먹으면 도움이 됩니다.

우유와 유제품은 좋은 칼슘 공급원이고, 질병을 악화시킨다는 근거가 없습니다. 우유로 인한 장 증상이 있다면, 유당 분해 우유를 활용하도록 합니다. 시판되는 영양액들을 활용하여 부족한 영양소 및 열량을 보충하는 방법도 있습니다.



“ 질병 활동기 때의 영양 섭취 ”

활동기에는 장의 심한 염증으로 금식이 필요하기도 하므로 의료진과의 상의가 필요합니다. 일반적으로 활동기에는 장의 부담을 줄이기 위해 섭취량을 줄이고, 소량씩 자주 먹도록 합니다. 부드럽고 연한 음식을 선택하여 죽을 먹되 살코기, 연두부, 달걀, 굴 등을 추가하여 단백질과 무기질 등 영양 밀도를 높일 수 있습니다.

기름의 섭취량은 줄이는 것이 좋고 등푸른 생선의 기름조차 소화가 어려울 수 있으므로, 때로는 담백한 흰살 생선이 더 도움이 될 수 있습니다. 자극성 음식이나 탄산 등 장 증상을 악화시키는 음식들을 피하는 것은 물론이고, 채소는 꼭 익힌 것이라도 피하는 것이 좋습니다.

부족한 열량을 보충하기 위하여 영양액을 처방받아 조금씩 나누어 마시거나, 의사와 상의 하에 아예 가수분해식이(대부분의 영양소가 분해된 형태여서 장 흡수가 쉽기 때문입니다)만 하기도 합니다.

염증성 장질환 [영양과 식이요법]:
05

“염증성 장질환 환자에게 유용한 조리 팁”



① 고기 기름 줄이기

고기를 선택할 때는 기름기 적은 부위를 선택하고, 육류 가공품은 되도록 먹지 않도록 합니다. 육류 100g을 기준으로 했을 때 삼겹살의 지방 함량이 가장 높아 26.4g인데, 가공품인 베이컨은 이보다도 훨씬 높은 41.8g입니다. 부득이 육가공품을 먹게 되는 경우에는 영양성분표의 지방함량이 적은 식품을 선택하도록 합니다.

고기 섭취시 껍질이나 내장 등에 있는 눈에 보이는 지방은 떼어내고 먹습니다(닭고기의 경우 껍질 주변에 지방이 붙어있습니다). 데치고, 굽고, 끓이는 등의 조리법으로 기름을 제거한 후 조리하기도 합니다.

소, 돼지 부위 별 지방함량



*소고기 등심의 경우, 마블링에 따라 지방 함량이 2.9~31.7g까지 달라지며 대개 고급일수록 지방함량이 높습니다. 닭가슴살은 100g당 지방함량이 0.4g에 불과합니다.



② 채소 고르기

채소는 비타민, 무기질이 풍부하고, 장내 환경을 좋게 한다는 점을 생각하면 반드시 먹어야 하는 식품입니다. 그러나, 활동기에는 불용성 섬유소로 인한 복부팽만감, 설사가 발생할 수 있고, 좁아진 병변이 있는 경우 장 폐쇄를 일으킬 수 있습니다. 따라서 활동기에는 가급적 섭취를 줄이도록 하며, 관해기에는 익혀도 질긴 채소는 피하고, 대부분의 채소는 꼭 익혀 무르게 하거나, 잘게 혹은 갈아서 요리하는 것이 좋습니다. 여전히 설사 혹은 장 불편감이 있다면 끓인 물을 마셔 무기질 섭취를 돕도록 합니다.

신선하고 좋은 채소를 섭취하기 위해 가능한 제철에 나는 채소의 섭취를 권장합니다. 신선한 채소를 선택하기 위해, 꼭지가 싱싱한 채소, 잎이 깨끗하고 고유의 색을 띠며, 알이 꽉 차있는 채소 위주로 고르고 변색, 싹 틔움, 상처, 약품 냄새 등이 나는 것은 피하도록 합니다.

③ 요리의 맛을 내는 천연 재료 소스들

· 조미료 가루 만들기:

멸치 가루, 새우 가루, 표고버섯 가루, 다시마 가루, 황태 가루 등 자연의 재료를 사용하여 각종 요리에 조미료로 이용할 수 있습니다. 말려진 재료를 잘 손질하여 팬에서 기름 없이 볶아 비린내와 남은 수분을 완전히 제거 후 믹서기에 곱게 갈아 체에 걸러 사용합니다.

· 파 기름 만들기:

캐놀라유 500ml에 잘게 다진 대파(2뿌리)를 넣고 약한 불에 타지 않게 끓입니다. 파의 수분이 빠질 때쯤 편으로 썬 마늘(6쪽)을 넣습니다. 마늘이 갈색이 날 때쯤 파와 마늘을 건져 낸 후 식힙니다. 식은 기름은 유리병에 밀봉 보관합니다. 각종 부침 및 볶음 요리에 활용할 수 있습니다.

· 비빔소스/양념장:

표고버섯(2개), 마늘(6쪽), 양파(중간 1개)를 잘게 다져 파기름(1큰술)에 볶는 후 다시마 육수(1컵)와 함께 믹서기로 갈아줍니다. 여기에 간장소스(3큰술), 올리고당(3큰술), 황태 가루(2큰술), 참기름(2큰술), 참기름(2큰술), 깨소금(1큰술), 소금(2작은술) 고운 고추분(5큰술), 고추장(1큰술), 홍고추(2개)를 넣고 고루 섞어줍니다. 상태에 따라 맵거나 자극성의 재료는 양을 조절하여 만듭니다. 비빔밥, 비빔면, 채소 무침에 활용합니다.

· 육수 만들기:

멸치 육수, 닭 육수, 채소 육수, 소고기 육수 등을 만들어 각종 국, 찌개에 활용합니다. 만드는 방법은 일반적인 방법과 같으나, 닭 육수와 소고기 육수는 식힌 후 면포로 걸러 응고된 기름을 건져 낸 후 1번 분량만큼 포장하여 냉동고에 보관합니다.

