

“수명 연장을 위한 약이 되는 건강밥상”

「밥상이 의사다」 영양프로젝트



임전영 영양사

성북구동선보건지소

오늘의 교육 순서

1. 고혈압이란?

2. 고혈압과 나트륨의 관계

3. 고혈압치료 식단작성방법



고혈압예방 & 나트륨



고혈압의 정의

고혈압은?

- 고혈압은 혈압이 정상보다 높은 상태로 계속되는 것을 말합니다.
- 고혈압은 수축기 혈압이 140mmHg 이상이거나, 이완기 혈압이 90mmHg 이상일 때를 말합니다.
(서로 다른 날 측정해서 2회 이상 높을 때에 진단합니다.)
- 정상 혈압은 120/80mmHg 미만입니다.

고혈압 환자는 얼마나 많을까요?

- : 30세 이상 성인의 1/3이 고혈압 환자입니다.
- 60세 이상 노인에서는 둘 중에 한명은 고혈압 환자입니다.
- 30세 이상 성인의 28.9%(남자의 30.1%, 여자의 27.7%)가 고혈압 환자이며, 65세 이상 노인의 60.7%가 고혈압 환자입니다.(2010년, 국민건강영양조사)



고혈압의 원인

본태성 고혈압

- 대부분의 고혈압 환자가 이에 해당합니다.
- 정확한 원인은 알 수 없으며, 여러 위험요인들이 모여서 발생합니다.

+ 조절하기 어려운 위험요인	연령, 가족력, 종족
+ 조절할 수 있는 위험요인	비만, 운동 부족, 흡연, 염분 섭취, 알코올 과다섭취, 스트레스
+ 고혈압 동반하는 질환	이상지질혈증, 당뇨병, 수면무호흡증

일차성 고혈압



고혈압

이차성 고혈압

이차성 고혈압

- 고혈압 환자의 5~10% 정도를 차지합니다.
- 이차성 고혈압의 경우 원인을 치료하면 완치되므로 **고혈압 진단을 받으면 반드시 원인이 있는지 살펴보아야 합니다.**
 - 신장질환 : 만성 신장질환, 신혈관성 고혈압
 - 부신질환 : 일차성 고알도스테론증, 쿠싱증후군, 갈색세포종
 - 갑상선 기능항진증, 갑상선 기능저하증
 - 대동맥 축착증
 - 폐쇄성 수면 무호흡증

고혈압의 진단

혈압의 측정



주기적으로 혈압을 측정해야 합니다.

고혈압은 뚜렷한 증상이 없으므로, 주기적으로 혈압을 측정해 보아야 진단할 수 있습니다.

혈압의 분류

혈압의 분류	수축기 혈압 (mmHg)		이완기 혈압 (mmHg)
정상	120 미만	그리고	80 미만
고혈압 전단계	120~139	또는	80~89
제1기 고혈압	140~159	또는	90~99
제2기 고혈압	160 이상	또는	100 이상

※ 가정에서 측정한 혈압은 진료실에서 잰 것보다 낮으므로, 135/85mmHg 이상을 고혈압으로 간주합니다.



나트륨 과잉섭취와 질병

고나트륨식사

심혈관 질환

뇌혈관 질환

신장질환

골다공증

위암

고혈압의 치료방법

비약물
요법



- 체중조절
- **식사요법(저염식)**
- 생활습관 개선 (절주, 금연, 운동)
- 스트레스 관리

약물
요법



- 의사와 상담 후, 약을 정함
- 부작용이나 혈압강하 효과에 대해 의사와 함께 추후관찰 필요

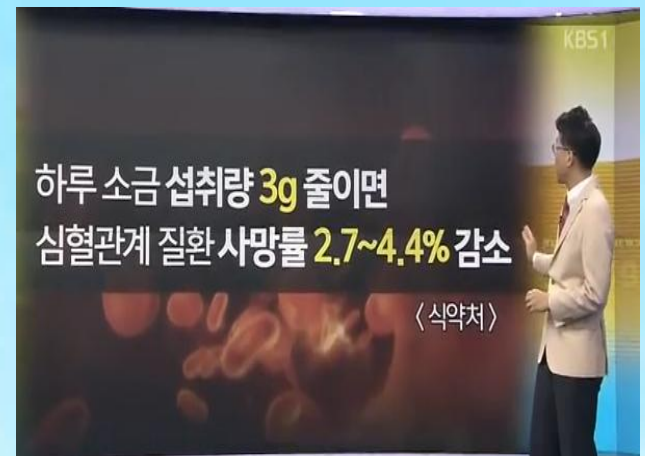
● 식사요법

① 적정 체중유지

② **소금의 제한**

③ 동물성 지방의 제한

④ 채소를 충분히 섭취



나트륨이란?

소금의 40% 가 나트륨의 양

• 소금(NaCl) = 나트륨(Na, 소듐) + 염소(Cl)



소금 5g 안에는
나트륨이 2g 함유되어 있음

예) 라면 한봉지의 나트륨 양? $2000\text{mg} = 2\text{g}$
소금으로 환산하면? $2\text{g} \times 2.5 = 5\text{g}$



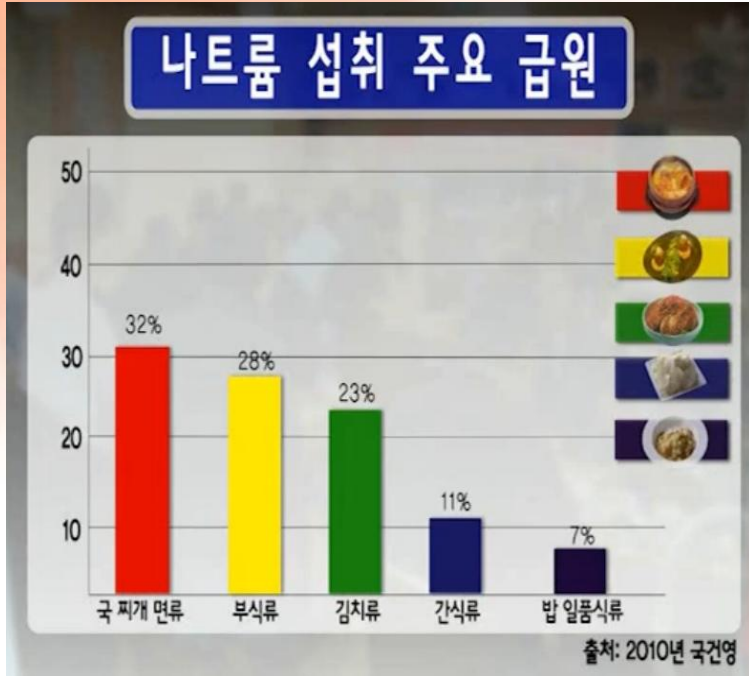
나트륨 잠재식품



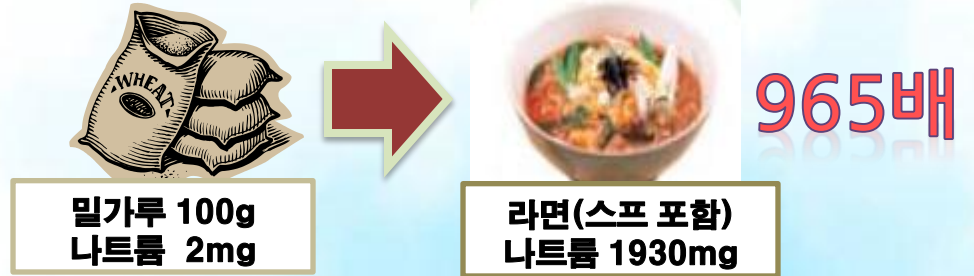
순번	음식명	분류	1인분 중량(g)	1인분 나트륨(mg)
1	짬뽕	장아찌류	1,000	4,000
2	우동(중식)	면류	1,000	3,396
3	간장게장	장아찌류	250	3,221
4	열무냉면	면류	800	3,152
5	김치우동	면류	800	2,875
6	소고기육개장	국류	700	2,853
7	짬뽕밥	밥류	900	2,813
8	울면	면류	1,000	2,800
9	기스면	면류	1,000	2,765
10	삼선우동	면류	1,000	2,722



나트륨 잠재식품



자연식품을 가공하면...



출처: 식품영양소함량자료집(한국영양학회, 2009) 자료를 이용하여 계산하였음 (제품에 따라 달라질 수 있습니다).

음식 중 소금함량

1인분의 소금량 (면류, 일품요리)

짜뽕

9.8g



980g

칼국수

8.78g



1045g

물냉면

8.09g



930g

짜장면

5.72g



615g

국수

3.74g



870g

카레라이스

4.52g



565g

비빔밥

4.08g



480g

김치볶음밥

2.79g



310g

김밥

2.19g



235g

돈가스

1.85g



185g

1인분 소금량 (국,찌개류,반찬류)



가공식품 영양표시제도

비교 후 저 나트륨 식품이나 음식을 선택!

너라면 영양성분

1회 제공량 1봉지 (120g)
총 1회 제공량 (120g)

1회 제공량당 함량	%영양소 기준치	
열량	510kcal	
탄수화물	79g	24%
당류	0g	-
식이섬유	0g	0%
단백질	10g	17%
지방	17g	34%
포화지방	0g	0%
트랜스지방	0g	-
콜레스테롤	2mg	1%
나트륨	1930mg	97%

*%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

나라면 영양성분

1회 제공량 1봉지 (120g)
총 1회 제공량 (120g)

1회 제공량당 함량	%영양소 기준치	
열량	500kcal	
탄수화물	80g	24%
당류	0g	-
식이섬유	0g	0%
단백질	9g	15%
지방	16g	32%
포화지방	0g	0%
트랜스지방	0g	-
콜레스테롤	2mg	1%
나트륨	2440mg	122%

*%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

음식 중 소금함량

<http://www.foodnara.go.kr/kisna/index.do>

<식품영양성분 DB>

식품의약품안전처 식품영양성분데이터베이스

홈 | 공지사항 | 이용약관 | 사이트맵 | 마이페이지 | 로그인

홈페이지 소개 | 식품 및 영양성분 정의 | **식품영양성분DB** | 건강기능식품DB | 식단작성과 영양평가 | 영양성분표 산출프로그램 | 생애주기 영양관리 정보관

간편검색 | 전문검색 | 가공/조리에 따른 함량변화율 | 자료현황

식품영양성분 DB

간편검색

전문검색

가공/조리에 따른 함량변화율

자료현황

식품별현황

영양성분별현황

FANTASY
Food And Nutrient daTA SYSTEM

홈 > 식품영양성분DB > 간편검색

식품 | **음식** | 가공식품

음식군: 전체 | 음식명: 부대찌개 (한글/영어/이명) | 검색

총 1 건 | 현재페이지 : 1/1

번호	식품군	식품이름	회계공량 (g)	열량 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	당류 (g)	나트륨 (mg)	콜레스테롤 (mg)	포화지방산 (g)	트랜스지방산 (g)
1	찌개 및 전골류	부대찌개	600	520.05	47.35	25.96	25.2	3.87	2,664.21	82.64	6.79	0.11

<< <이전 1 다음 >>

저나트륨 식사지침 1. 염분섭취량 감소

② 농수산물을 우선적으로 구매한다

② 염분 함량이 높은 음식 제한

- 식품 선택 시 짠 음식을 우선적으로 제한
- 염장식품 제한
(김치, 젓갈류, 장아찌류, 소금절이 생선)
- 가공식품제한
(라면, 통조림류, 햄, 소시지, 치즈, 버터 등)
- 기타(화학조미료류, 베이킹 파우더 등)


② 국물 섭취 줄이기

- 국과 찌개류의 국물은 조금만 섭취

② 양념에 찍어서 먹기

② 염분이 함유된 양념류의 제한

소금 1g(1/5 작은술)과 같은 양

	멸치다시다 2.5g (1/3 작은술)		토마토케첩 30g (2 큰술)
	진간장 5g (1/3 큰술)		마요네즈 40g (2와 1/2 큰술)
	된장 10g (2/3 큰술)		고추장 10g (2/3 큰술)
			마가린, 버터 50g (3 큰술)

출처: 국민고혈압사업단, 칼로리북(2006).

저나트륨 식사방법 2. 맛을 내는 방법의 변화

소금(나트륨)은 식품자체에도 어느 정도 함유되어 있으므로 조리 시에는 가능한 적게 쓰도록 함.

- ⑨ 소금함량이 **적은** 양념류를 사용
: 마늘, 참깨, 고추냉이, 생강, 겨자 등의 향신료와 식초, 레몬즙 등의 신맛을 이용
- ⑨ 육류 및 생선은 **소금을 넣지 않고** 구움
- ⑨ 건어물과 해조류는 **미지근한 물**에서 소금기를 **충분히 댄 후** 조리
- ⑨ 김은 **소금을 뿌리지 말고** 들기름이나 참기름 발라 구움
- ⑨ **저나트륨 양념**(저나트륨간장, 저나트륨쌈장 등) 이용
- ⑨ 국물 음식은 **식힌 다음 간**을 하고, 나물은 **먹기 직전에 무침**

나트륨배설식품

- 천연조미료 & 향미채소와 친해지기



강황가루



생강가루



카레가루



깨



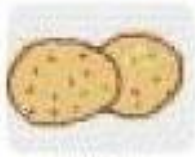
마늘



나트륨배설식품

채소와 과일의 칼륨이 나트륨 배설을 돕는다

• **채소와 과일을 충분히 섭취!**



감자



고구마



오이



양파



누운 호박



오렌지



바나나



두부



상추



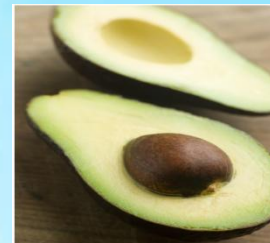
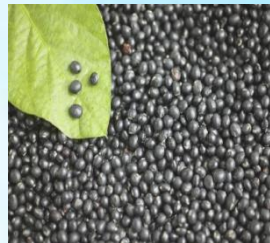
대추



색깔 진한 과일



푸른색의 야채



DASH DIET

● DASH DIET란?

* Dietary Approach to Stop Hypertension

* 미국에서 의사와 영양학자가 개발한 식사법

* 여러 영양소들이 골고루 포함된 식사를 통하여 혈압을 낮추는 식사



※ 고혈압과 함께 신장질환을 가진 사람의 경우 칼륨의 섭취에 주의해야 한다.

감사합니다