

고혈압환자의 식 Mayo법(DASH 식사)

-자료제공-

세브란스병원 영양팀
김정남 과장

기존의 식 Mayo법이 나트륨의 제한, 칼슘 및 마그네슘 보충과 같은 단일영양소의 조정에 근간을 두었다면 DASH 식사는 여러 영양소들이 포함된 식사를 통하여 혈압을 조절하는 식 Mayo법이다. 과일류, 채소류, 저지방유제품의 섭취를 강조하고 전곡, 생선, 가금류, 견과류를 섭취하되 육류 및 당분, 설탕이 함유된 음료가 적게 함유되도록 구성하였다. 포화지방산, 콜레스테롤, 지방의 섭취가 적고 마그네슘, 칼륨, 칼슘, 단백질, 섬유소가 풍부한 식사이다. 이 식 Mayo법은 고혈압 환자에서 혈압을 낮추는 것으로 보고되고 있다.

1. 무엇을 먹을까?

DASH 식사는 여러 가지 영양소들이 포함된 통합 식사이다. 다음의 식품들을 골고루 섭취할 수 있도록 식단을 구성한다.

| 식품군 | 식품군 | 함유식품 | 영양소 급원 |
|----------------|-------|------------------------|------------------------|
| 곡류군 | 보통 섭취 | 밥, 빵, 떡, 국수 | 열량, 섬유소 |
| 채소군 | 많이 섭취 | 당근, 시금치, 도라지 등 | 칼륨, 마그네슘, 섬유소 |
| 과일군 | 많이 섭취 | 사과, 배, 귤, 딸기 등 | 칼륨, 마그네슘, 섬유소 |
| 저지방. 무지방유제품 | 많이 섭취 | 저지방, 무지방우유, 요거트, 치즈 | 칼슘, 단백질 |
| 어육류군 | 보통 섭취 | 닭고기, 생선 | 단백질, 마그네슘 |
| | 적게 섭취 | 소고기, 돼지고기 | 단백질, 마그네슘 |
| 견과류 | 보통 섭취 | 땅콩, 호두, 아몬드 해바라기씨 | 열량, 마그네슘, 칼륨, 단백질, 섬유소 |
| 지방군 | 적게 섭취 | 식물성기름, 마요네즈, 버터 | 지방 |
| 당분류 | 적게 섭취 | 설탕, 젤리, 꿀, 사이다 등 | 당질 |

2. 얼마나 먹을까?

필요량에 따라 각 식품군의 1 일 섭취량은 다르게 적용된다. 1600kcal 와 2000kcal 의 DASH 식사계획표를 제시하였다.

예를 들어, 2000kcal 식사의 경우 곡류는 “1 회 섭취량”의 7-8 배, 채소군은 4-5 배, 과일군은 4-5 배, 저지방 유제품은 2-3 배, 어육류군은 2 배 이하, 지방은 2-3 배를 섭취한다.

곡류군을 밥으로 먹는다면 아침은 밥 2/3 공기(1 회 섭취량 2 배), 점심, 저녁은 밥 1 공기(1 회 섭취량의 3 배)는 먹을 수 있다.

채소군은 나물반찬, 생야채 등을 이용하여 매끼 충분히 섭취한다.

과일군은 중간크기 과일 1 개가 1 회 섭취량임을 감안한다면 하루에 “귤 4 개” 혹은 “귤 2 개+사과 2 개”정도는 먹을 수 있다. 단 통조림과일과 같이 당분이 많이 포함된 과일은 주의한다.

유제품은 저지방 혹은 무지방 유제품을 선택하는 것이 좋으며 우유 1 개와 요거트 1 개 정도는 매일 섭취한다.

어육류군은 삼겹살, 갈비 등의 고지방육류는 피하고, 생선이나 닭고기, 혹은 두부를 이용한다. 식사때마다 생선 1 도막 혹은 두부 3-4 쪽정도 섭취할 수 있다.

견과류 섭취량은 1 주일에 1 회 섭취량의 4-5 배임을 기억해야 한다. 호두 1 개, 땅콩 10 개정도는 섭취할 수 있으며 조미가 된 견과류 제품은 피한다.

지방군은 식물성기름을 사용하되 튀김, 전을 자주 섭취할 경우 1 일 섭취량을 초과할 수 있다. 기름진 음식 및 조리법은 피하며, 마요네즈 등의 드레싱의 사용량도 적정인지 살펴봐야 한다.

DASH 식사계획표

| 식품군 | 1 회 섭취량 | 1 일 섭취량 | |
|--------------|--|----------|----------|
| | | 1600 칼로리 | 2000 칼로리 |
| 곡류군 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 밥 1/3 공기 ■ 국수 1/2 공기 ■ 빵 1 쪽 ■ 가래떡 1 개 ■ 감자 1 개 ■ 고구마 1/2 개 | 6 | 7-8 |
| 채소군 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 생야채 1 컵 ■ 익힌야채 1/2 컵 ■ 야채주스 1 컵 | 3-4 | 4-5 |
| 과일군 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 중간크기 1 개 ■ 마른과일 1/4 컵 ■ 통조림과일 1/2 컵 ■ 과일주스 1 컵 | 4 | 4-5 |
| 저지방, 무지방 유제품 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 저지방, 무지방우유 1 컵 | 2-3 | 2-3 |

| | | | |
|------|---|-----|-------|
| | ■ 요거트 1 컵 | | |
| 어육류군 | ■ 익힌고기, 닭고기, 생선 90g | 1-2 | 2 이하 |
| 견과류 | ■ 견과류 1/3 컵 ■ 해바라기씨등 2 큰술 | 3/주 | 4-5/주 |
| 지방군 | ■ 식물성기름 1 작은술 ■ 저지방마요네즈 1 큰술 | 2 | 2-3 |
| 당분류 | ■ 설탕, 젤리, 잼 1 큰술 ■ 사이다, 콜라 등 음료수 1 컵 | 0 | 5/주 |

3. 어떻게 먹을까?

가. 가볍게 먹는다.

DASH 식사는 체중조절을 목표로 하지는 않으나 야채, 과일 등의 저열량식품의 강조로 인해 열량섭취가 줄어든다. 이로인해 보다 빠르게 DASH 목표에 도달할 수 있다.

가볍게 식사하는요령

- . 조리기름, 마요네즈, 샐러드드레싱은 평소 사용량의 1/2 로 줄인다.
- . 작은 양으로 나누어 먹는다.
- . 유제품은 저지방, 무지방 제품을 선택한다.
- . 단케익, 파이, 아이스크림, 샤베트, 음료수 등은 피한다.
- . 간식은 과일이나 야채스틱을 먹는다.
- . 음료수는 물을 마신다.

나. 싱겁게 먹는다.

DASH-Sodium 연구에 의하면 나트륨 섭취를 줄이면 혈압이 낮아질 뿐만 아니라 나트륨 섭취량이 적을수록 혈압은 더욱 낮아졌다. DASH 식사에서는 1 일 나트륨 섭취량을 2400mg(소금 6g, 1 작은술)과 1500mg(소금 4g, 2/3 작은술)제시하였다. 우리나라 사람들의 나트륨 섭취량이 4900mg(2001 년도 국민건강영양조사)임을 감안할 때 평소보다 1/2 정도로 감량할 것을 권한다.

싱겁게 식사하는 요령

- . 소금함량이 적은 양념재료를 사용한다.
간장, 고추장, 된장, 화학조미료 대신에 마늘, 참깨, 고추냉이, 생강, 허브 등의 향신료와 식초, 레몬즙 등의 신맛을 내는 소스로 맛을 낸다 .
- . 국수, 국, 찌개 등의 국물을 적게 먹는다.
- . 국이나 찌개의 간은 끓인 후 먹기 직전에 한다.
짠맛은 17-42℃에서 가장 잘 느끼므로 조리할 때 간을 하면 짜게 먹게 된다.
- . 김치, 장아찌는 양을 줄여서 먹는다.
- . 조림보다는 굽는 조리법을 이용한다.
- . 가공식품 사용을 줄인다.
- . 간식은 짠 스낵류 대신에 과일이나 야채를 먹는다.

소금 1g 에 해당하는 양념의 양

| 식품명 | 중량(g) | 목측량 |
|--------|-------|----------|
| 소금 | 1 | 1/3 작은술 |
| 진간장 | 5 | 1 작은술 |
| 된장 | 10 | 1/2 큰술 |
| 고추장 | 10 | 1/2 큰술 |
| 마요네즈 | 40 | 2 큰술 |
| 토마토케찹 | 30 | 2 큰술 |
| 마가린,버터 | 30 | 2 1/2 큰술 |

조리된 음식내의 나트륨 함량

| 육류 | 중량(g) | 소금(g) | 나물 | 중량(g) | 소금(g) |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 불고기 | 40 | 0.4 | 콩나물무침 | 70 | 1.0 |
| 두부전 | 80 | 0.5 | 시금치나물 | 70 | 0.7 |
| 오징어볶음 | 50 | 0.8 | 오이무침 | 70 | 0.8 |
| 고등어조림 | 50 | 1.7 | 생미역무침 | 70 | 1.4 |

| 국 | 중량(g) | 소금(g) | 김치 | 중량(g) | 소금(g) |
|---|-------|-------|----|-------|-------|
|---|-------|-------|----|-------|-------|

| | | | | | |
|------|-----|-----|------|----|-----|
| 소고기국 | 200 | 1.3 | 김장김치 | 70 | 1.3 |
| 된장국 | 200 | 1.5 | 베추김치 | 70 | 0.9 |
| 복어국 | 200 | 1.8 | 열무김치 | 70 | 1.0 |
| 스프 | 200 | 1.5 | 물김치 | 70 | 1.0 |

홍세용: 대한내과학회지 30:3340, 1986