



통풍, 관리 방법이 궁금하다고요?

글 · 황지현 강북삼성병원 수원건진센터

통풍은 혈액에 요산농도가 증가하면서 발생하는 대사성 질환으로 최근에는 동물성 식품 섭취증가 등 식생활의 변화로 발병률이 증가하고 있다. 요산의 혈중 농도가 상승하여 통풍성 관절염을 일으키기도 하며, 신장염, 요결석 등을 발생시킨다. 통풍은 유전적인 요인으로 발병하기 쉬운데, 주로 30대 이후 남성에게서 많이 생기며 음주와 관련이 높고 여성은 폐경 이후 증상이 나타난다.

통풍은 어떻게 관리해야 하나요?

1. 퓨린 함량이 높은 식품의 섭취를 제한한다.

퓨린은 체내에서 생합성되므로 식사를 통한 퓨린의 섭취는 1일 150mg가 되도록 한다.

※ 퓨린이란? 보통 식사나 체내의 합성작용에 의해 생성된 퓨린이 체내에서 분해되어 요산을 생성하게 된다.

2. 정상체중을 유지한다.

비만인 경우 통풍의 발병률이 높으므로 과체중이나 비만 시 체중조절이 필요하다.

3. 저지방 식사를 한다.

4. 적절한 단백질 섭취를 한다.

퓨린 함량이 높은 1군의 단백질 섭취는 제한하며 보통정도의 퓨린을 함유한 2군의 어육류, 콩류의 섭취도 조절해야하므로 퓨린 함량이 적은 우유, 치즈, 계란 등을 통해 적절한 단백질 섭취를 권장한다.

5. 알코올 섭취는 제한한다.

술은 요산의 생성을 증가 시킬 뿐 아니라 배설 또한 방해하므로 섭취를 제한한다.

6. 물을 충분히 마시고, 짠 음식은 피해야 한다.

수분은 요산의 배설을 도와주며 결석 생성을 방지한다. 염분의 섭취도가 높을수록 소변량의 감소가 일어날 수 있으므로 주의하는 것이 좋다.



* 식사관리 이렇게 하세요

	아침	점심	저녁
1일	쌀밥 1공기 열무된장국 갈치구이 우영부름 배추김치	현미밥 1공기 쇠고기무국 두부부침 얼갈이된장무침 백김치	콩나물밥 1공기 / 양념장 배추국 가지미구이 고사리나물 열무김치
2일	식빵 2쪽 계란 후라이 1개 치즈 1장 양상추샐러드 방울토마토 5~10개	쌀밥 1공기 복어국 쇠불고기 연근조림 배추김치	잡곡밥 1공기 김치두부전골 조기구이 부추무침 백김치
3일	쌀밥 1공기 계란살파국 쇠고기장조림 오이초무침 콩나물무침 깍두기	비빔밥(시금치제외) 씨래기된장국 연두부 / 양념장 배추김치	메밀국수 1그릇 김구이 호박전 비름나물초무침 백김치
간식류	귤 2개	우유 1컵 (200ml)	수박 1쪽
비고	기름최소사용 조미료, 장류 최소사용		

구분	퓨린 함량	섭취기준
1군	식품 100g당 100 ~ 1000mg 함유 • 육류 : 내장부위(심장, 간, 자라, 신장, 뇌, 혀, 가위, 육즙) • 어패류 : 청어, 고등어, 정어리, 멸치, 홍합, 조개 • 기타 : 효모	섭취금지
2군	식품 100g당 9 ~ 100mg 함유 • 1군을 제외한 육류 및 어패류 • 콩류 • 야채류 : 시금치, 버섯, 아스파라거스 크히 적은 퓨린을 함유	급성기에는 섭취금지 (1일 100g 이하 섭취가능)
퓨린함량 없음		
3군	• 계란, 치즈, 우유 • 곡류, 빵 (과당을 첨가하지 않은 가공식품) • 2군을 제외한 야채류, 과일류	매일 섭취가능