

■ 대사증후군

■ 대사증후군이란?

대사증후군은 심근경색이나 뇌졸중 등 심혈관 질환의 위험요인인 비만(특히 복부비만), 고혈당, 고지혈증, 고혈압 등이 한 사람에게 동시에 발병하는 것을 말합니다.

올바른 식습관을 형성하여 성인이 되었을 때도 건강한 생활을 유지할 수 있기를 바랍니다.

■ 대사증후군 진단기준

1. 허리둘레

남자 - 허리둘레 90cm 이상

여자 - 허리둘레 85cm 이상

2. 혈압

130/85mmHg 이상 또는 혈압치료를 하는 경우

3. 혈당

공복시 혈당 100mg/dL 이상 또는 혈당치료를 하는 경우

4. 고중성지방혈증

중성지방이 150mg/dL 이상

5. HDL 콜레스테롤

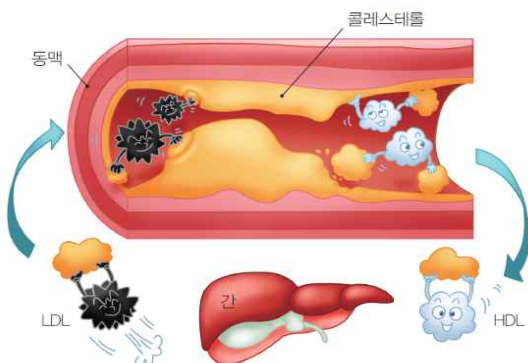
남자 40mg/dL 미만, 여자 50mg/dL 미만

▶ 위에서 제시한 5가지 기준 중 3가지 이상의 경우에 대사증후군에 해당한다.

■ 대사증후군 방치하면 어떻게 될까요?

초기에는 아무런 증상이 없어 방치하기 쉽습니다.

- 정상혈관이 콜레스테롤로 인해 막히면서 뇌졸중, 협심증, 심근경색이 발생한다.
- 당뇨병 합병증으로 인해 당뇨병성 망막증, 신경병증, 신장 질환이 발생한다.
- 체내의 과산화물이 쌓이면서 악성신생물인 암(대장암, 유방암, 전립선암)이 발생한다.



■ 대사증후군의 식사요법

1. 정상 체중을 유지하자!

* 비만도 공식 = $\{(\text{실제체중} - \text{표준체중}) / \text{표준체중}\} \times 100$

■ 판정기준

- 정상: -10~10미만
- 과체중: 10~20미만
- 비만: 20이상

■ 표준체중계산법

- 160cm이상 성인 = $\{\text{신장(cm)} - 100\} \times 0.9$

2. 음식을 골고루 먹자!

- ♣ 도정이 덜된 곡류를 이용한다.(현미,보리,흑미등)
- ♣ 콩 및 콩제품을 이용한다.(두부,두유 등)
- ♣ 생선류를 일주일에 2~3회 이용한다.
(특히, 참치, 꽂치, 삼치, 고등어 등의 등푸른 생선은 일주일 1~2회 권장)
- ♣ 조리 시 콩기름, 참기름, 올리브유 등 식물성 기름을 이용하고, 땅콩, 호두, 잣 등의 견과류를 먹는다.
- ♣ 육류는 기름기를 제거한 살코기를 선택하여 먹는다.
- ♣ 채소류, 해조류는 충분히 섭취하자.
→ 매끼 2~3가지의 채소반찬!
하루 식이섬유질 20~25g 섭취 권장

3. 안 좋은 음식의 섭취를 줄이자!

- ♣ 떡, 국수, 빵류, 과일류의 과식을 피하자

4. 염분섭취를 제한하자!

- ♣ 국물이나 찌개를 반대접만 줄이기!
- ♣ 국물 많은 음식(칼국수,냉면)을 먹을 때는 건더기만 먹기!
- ♣ 조림보다는 무침, 구이로!
- ♣ 조리시 식초, 파, 마늘 적극 사용
- ♣ 소금으로 간을 하기보다는 식초로 조리할 수 있는 반찬을 활용하기
예) 미역무침, 무생채

6. 규칙적으로 운동하자!

- ♣ 운동 종류: 유산소운동
(걷기, 조깅, 마라톤, 등산, 자전거 타기, 수영)
- ♣ 빈도: 주당 3~5회
- ♣ 시간: 30분~1시간
- ♣ 강도: 약간 숨차고
땀나는 정도의 운동

