

## 대사증후군



### 대사증후군이란?

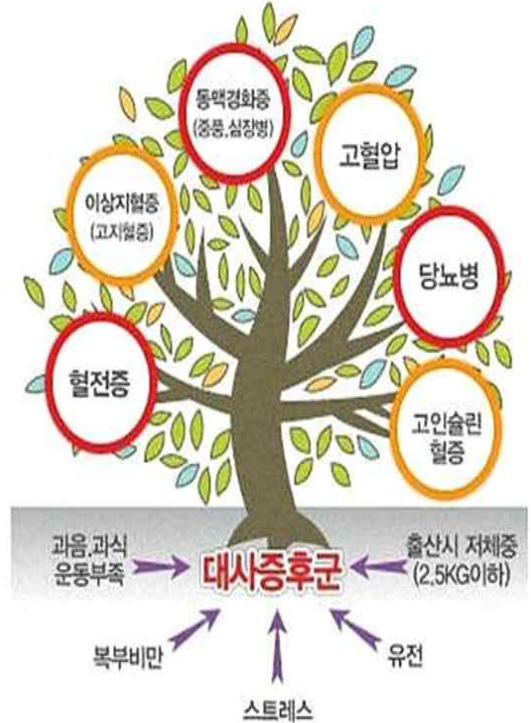
심근경색이나 뇌졸중 등 심혈관 질환의 위험요인인 비만(특히 복부비만), 고혈당, 이상지질혈증, 고혈압 등이 한 사람에게 동시에 발병하는 것.



### 대사증후군 어떻게 알 수 있나요?

#### <대사증후군 진단기준>

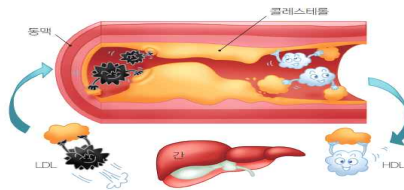
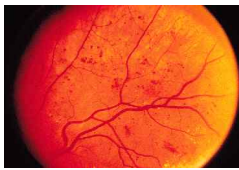
- 허리둘레  
남자 - 허리둘레 90cm 이상  
여자 - 허리둘레 85cm 이상
- 혈압  
130/85mmHg 이상 또는 혈압치료를 하는 경우
- 혈당  
공복시 혈당 100mg/dL 이상 또는 혈당치료를 하는 경우
- 고중성지방혈증  
중성지방이 150mg/dL 이상
- HDL 콜레스테롤  
남자 40mg/dL 미만, 여자 50mg/dL 미만



### 대사증후군 방치하면 어떻게 될까요?

**초기에는 아무런 증상이 없어 방치하기 쉽습니다.**

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



### 대사증후군의 식사요법

#### 1. 정상 체중을 유지하자!

- ♣ 표준체중 구하는 방법  
남자= 키(m)\*키(m)\*22  
여자= 키(m)\*키(m)\*21

**하지만!! 비만을 결정하는 데에는 단순한 체중보다 날씬한 체형(허리)이 더 중요!!  
허리둘레- 남자: 90cm, 여자 85cm 미만으로 유지 하자!!**

#### 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, 꽁치, 삼치, 고등어 등의 등푸른 생선은 일주일 1~2회 권장)
- ♣ 조리시 콩기름, 참기름, 올리브유 등 식물성 기름을 이용하고, 땅콩, 호두, 잣 등의 견과류를 먹습니다.
- ♣ 육류는 기름기를 제거한 살코기를 선택하여 먹습니다.



**지방 이렇게 제거해요~**

튀김, 볶음, 부침 조리방법 대신 구이, 찜, 삶기 조리법으로 보이는 지질 제거! 껍질 제거! 데쳐서 제거! 끓여서 걸여내기!

- ♣ 채소류,해조류는 충분히 섭취하자.  
→ 매끼 **2~3가지**의 채소반찬! 하루 식이섬유질 **20~25g** 섭취 권장

**3. 안 좋은 음식의 섭취를 줄이자!**

- ♣ 떡, 국수, 빵류, 과일류의 과식을 피하자

포화지방 많은 식품  
육류의 기름, 삼겹살,갈비,버터,햄,베이컨 등

트랜스지방이 많은 식품  
비스킷,도넛,케이크, 초코릿 과자,스낵,팝콘등

콜레스테롤이 높은 식품  
곱창,내장,계란노른자,새우,계란,오징어,  
성게알,명란젓,창란젓 등

한달에 1~2번으로 가끔적  
섭취를 피한다,

일주일에 1~2번 정도로  
줄여 먹는다,

**4. 알코올을 되도록 자제하자!**

- 음주는 주 **2~3회** 이내로 제한! 남자는 **2잔**, 여자는 **1잔** 이내로!  
**저염, 저지방, 저칼로리** 안주 선택!

**5. 염분섭취를 제한 하자!**

- ♣ 국물이나 찌개를 **반대접만 줄이기!**
- ♣ 국물이 많은 음식(칼국수,냉면)을 먹을 때는 **건더기만** 먹기!
- ♣ 조림보다는 **무침,구이** 로!
- ♣ 조리시 **식초,파,마늘** 적극 사용
- ♣ **식초**로 조리할 수 있는 반찬을 활용하기 예)미역무침,무생채

**6. 규칙적으로 운동하자!**

- ♣ 운동 종류: 유산소운동 (걷기,조깅,마라톤,등산,자전거 타기, 수영)

- ♣ 빈도: 주당 3회! 평균적으로 주당 3~5회
- ♣ 시간: 30분~1시간
- ♣ 강도: 약간 숨차고 땀나는 정도의 운동

