



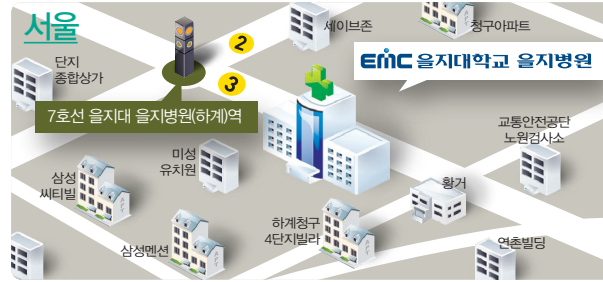
## 결석 예방의 중요성

요로 결석은 유전적 요인, 식습관, 생활 습관, 수술 병력, 요로 감염 등 다양한 원인으로 발생합니다. 모든 사람은 결석을 구성하는 성분들이 녹아서 소변으로 배설되는데, 결석 환자는 소변 내 특정 결석 성분이 과도하게 존재해 녹지 않고 결정이 생깁니다.

이것이 더 커져서 임상적으로 문제가 되는 결석이 됩니다. 특히 결석이 자주 발생하시는 분들은 요구 리통증이나 요로 감염, 신우신염 등의 증상으로 고통받는 것 외에도 신기능이 저하될 수 있으므로 결석예방은 매우 중요합니다.



## 찾아오는 길



을지대학교 을지병원 | 02) 970-8307, 8708

을지대학교병원 | 042) 611-3533

홈페이지 | [www.emc.ac.kr](http://www.emc.ac.kr)

**통합콜센터 1899-0001**

예약상담시간 평일 08:30~17:30, 토요일 08:30~12:30

**emc 을지대학교의료원**  **을지재단**

을지대학교(대전캠퍼스) | 을지대학교(성남캠퍼스) | 을지대학교병원 |  
을지대학교 을지병원 | 을지대학교 강남을지병원 | 범석학술장학재단 |  
을지인력개발원 | 을지생명과학연구소 | 을지재단빌딩

환자와 보호자를 위한 안내서

# 비뇨의학과 결석 환자의 식이 지침



**emc 을지대학교의료원**



## 결석 환자의 식이 지침

### | 충분한 수분 섭취를 합니다.

이는 결석 환자에게 가장 중요한 생활 수칙입니다. 하루 소변량이 2L 이상 되게 하는 것이 좋으며 이를 위해 적어도 하루 10잔 이상의 수분 섭취를 권장합니다.

즉, 하루 3회 식사 중 2잔의 물을 마시고, 매 시간 1~2잔의 물을 마시며, 취침 전에 물 1잔을 마시는 것이 좋습니다. 특히 운동이나 땀을 많이 흘린 다음에는 추가로 충분한 수분을 섭취하는 것이 결석 예방을 위해 필요합니다.

### | 일반적으로 칼슘 섭취를 제한할 필요는 없습니다.

하루 3잔 정도의 우유는 전혀 문제가 되지 않는다고 알려져 있습니다. 오히려 지나친 칼슘 섭취 제한은 결석의 발생을 촉진할 수도 있습니다.



### | 과다한 육류 섭취를 자제합니다.

육류는 소변 내 칼슘, 수산, 요산을 증가시키고, 결석의 생성을 막는 구연산을 감소시켜 여러 종류의 결석 생성을 증가시킵니다.

### | 수산이 풍부한 음식들을 자제합니다.

수산은 많은 음식에 존재하고, 요 중 배설되는 수산은 실제로 대부분 체내 대사과정에서 생성되는 것이기에 일반적인 식사에서의 수산 섭취는 큰 문제가 되지 않습니다.

수산이 풍부한 음식으로는 시금치, 초콜릿, 아몬드, 땅콩, 브로콜리, 커피, 술 등이 있습니다



### | 음식을 싱겁게 먹는 것(저염식)이 매우 중요합니다.

짜지 않게 음식을 드셔야 합니다. 염분 섭취가 많으면 칼슘석 등 거의 모든 결석의 생성을 촉진합니다.

### | 과일과 야채를 충분히 섭취합니다.

하루 2g 이상의 고용량 비타민C 섭취는 고 수산뇨증을 일으켜 결석 환자에게 좋지 않다는 보고가 있지만, 통상적인 용량(500~1000mg)의 비타민 섭취는 큰 문제가 되지 않습니다. 구연산이 풍부하게 함유된 과일(귤, 레몬, 오렌지, 토마토 등)과 야채를 충분히 섭취합니다. 구연산은 결석의 형성을 억제하는 역할을 합니다.

일반적인 식이 지침에 따라 생활해도 결석이 자주 재발하는 경우, 원인에 따라 구연산이 함유된 약제나 이뇨제 등을 규칙적으로 복용함으로써 재발을 줄일 수 있습니다. 이러한 약제의 처방을 위해서는 전문 의와 상담이 필요합니다.

