

이상지질혈증 환자를 위한 식이요법 가이드

이상지질혈증 (Dyslipidemia) — 식이요법만으로도 LDL 콜레스테롤을 평균 13~30% 낮출 수 있습니다. 위험군별 목표 수치와 핵심 식이 전략을 한눈에 정리했습니다.

한눈에 보는 핵심 수치

고위험군 LDL 목표

<70

mg/dL (관상동맥질환·당뇨)

포화지방 상한

6

% 총열량 (≈ 13g/일)

오메가-3 권장

2~3

회/주 (등푸른생선)

식이섬유 목표

25~40

g/일 (수용성 ≥ 10g)



육류 지방·가공식품은 줄이고, 생선·콩·견과류·채소를 식단의 중심으로 바꿉니다.

위험군별 LDL·Non-HDL·중성지방 목표 (2025 한국지질·동맥경화학회)

위험군 분류	LDL-C	NON-HDL-C	중성지방 (TG)
초고위험군 — 관상동맥질환·뇌졸중·심부전	< 55	< 85	< 150
고위험군 — 경동맥질환·대동맥류·당뇨 장기합병증	< 70	< 100	< 150
중등도 위험군 — 위험인자 2개 이상 (고혈압·흡연 등)	< 130	< 130	< 150
저위험군 — 주요 위험인자 1개 이하	< 160	—	< 150

피해야 할 지방 vs 권장 지방 (Saturated & Trans · Omega-3)

피하세요 · 포화지방 & 트랜스지방

- 삼겹살·갈비·가공육 — 포화지방과 나트륨이 함께 많습니다.
- 버터·생크림·치즈 — 빵·디저트 속 숨어 있는 포화지방입니다.
- 마가린·쇼트닝·튀김 — 트랜스지방과 산화 지방 노출을 줄입니다.
- 라면·단 음료·짙은 음주 — 중성지방 상승을 악화시킬 수 있습니다.

권장 · 오메가-3 & 단일불포화

- 등푸른 생선 — 고등어·연어·정어리를 주 2~3회 선택합니다.
- 콩·두부·렌틸콩 — 동물성 단백질 일부를 식물성으로 바꿉니다.
- 귀리·보리·채소 — 수용성 식이섬유를 매 끼니에 더합니다.
- 올리브유·견과류 — 하루 한 줌, 튀김 대신 무침·샐러드로 씁니다.

광교바른내과 · Gwanggyo Barun Internal Medicine

경기 용인 수지구 광교중앙로 298, 4층 · ☎ 031-893-4560

평일 08:30~18:30 · 토요일 08:30~13:30 · 일요일·공휴일 휴진

근거 — 한국지질·동맥경화학회 (KSoLA) 2025 · 대한당뇨병학회 (KDA) · 보건복지부 한국인 영양소 섭취기준

본 자료는 일반적 권고이며, 환자별 상태(스타틴 복용·간기능·신기능)에 따라 식이 처방이 달라질 수 있습니다. 다음 장에 포스트폴리오 다이어트와 한·중·일·양식별 외식 가이드가 이어집니다.

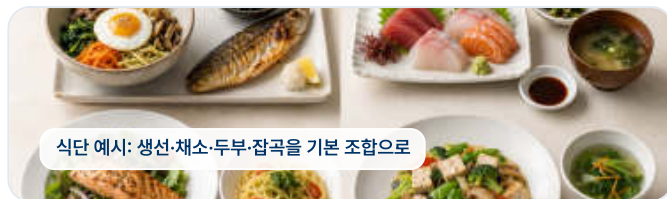
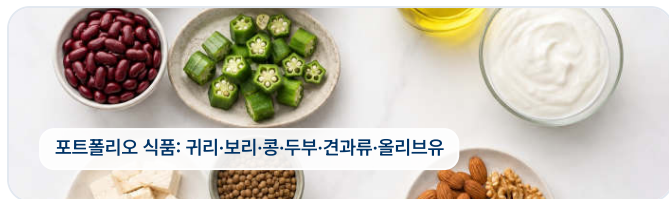


집에서 다시 보기

QR 대신 입력 → gwanggyo-barun.github.io/patient-education/handouts/lifestyle/dyslipidemia-diet/

포트폴리오 다이어트와 외식 시 식단 선택 가이드

LDL을 추가로 13~30% 낮추는 4기동식이전락과 한·중·일·양식별 권장·회피 메뉴, 일일 실천 루틴입니다.



포트폴리오 다이어트 (Portfolio Diet) · LDL 13~30% 추가 감소

1. 수용성 점성식이섬유 · 10~20G/일

주요 식품: 귀리(오트밀)·보리·콩·가지·오クラ

실천 팁: 아침 오트밀 1/2컵 또는 보리밥으로 시작

2. 식물성 스테롤·스타놀 · 2G/일

주요 식품: 강화 유제품(요거트)·식물성 오일·견과류(미량)

실천 팁: 야채에 올리브유 1큰술 + 무염 견과류 간식

3. 식물성 단백질 · 약 25~50G/일

주요 식품: 두부·콩·렌틸콩·완두콩·에다마메

실천 팁: 주 3회 이상 고기 반찬을 콩 단백질로 교체

4. 견과류 · 30~45G/일 (한 줌)

주요 식품: 아몬드·호두·피스타치오·아마씨·치아씨드

실천 팁: 무염·생견과 30g, 간식은 과자 대신 견과류

외식 메뉴 가이드 (Korean · Chinese · Japanese · Western)

식문화	권장 (GOOD)	피하기 (AVOID)	한 줄 팁
한식 · Korean	비빔밥 (고추장 적게) · 생선구이 정식 · 찜밥	삼겹살·갈비 · 설렁탕·갈비탕 · 라면·부대찌개	국물 1/3만
중식 · Chinese	유산슬·볶음밥(소량) · 마파두부(소스 적게)	자장면·짬뽕 · 탕수육·깐풍기 · 군만두	기름·녹말 줄임
일식 · Japanese	생선·사시미 · 초밥(간장 살짝) · 된장국 소량	돈가스·튀김 · 라멘·돈코츠 · 마요 롤	간장은 찍기만
양식 · Western	올리브오일 스파게티 · 구운 연어 샐러드 · 발사믹	크림·로제 파스타 · 치즈 스테이크 · 햄·소시지	드레싱 별도

일일 실천 루틴 & 추적 관리

매일 실천 (DAILY ROUTINE)

아침 — 오트밀 + 두유 + 견과류 한 줌

점심 — 잡곡밥 + 콩·두부 + 야채 반찬 2가지

저녁 — 등푸른 생선 또는 견과류 30g

운동 — 주 150분 걷기·자전거 (체중 5~10% 감량)

외식 — 메뉴 확인, 국물·드레싱 별도 요청

추적 관리 (FOLLOW-UP)

검사 주기: 6~12개월 (식이 시작 후 12주째 1차 점검)

목표 미달 시: 주치의와 스타틴·에제티미브 병용 상의

즉시 외래: 흉통·호흡곤란·근육통 시 ☎ 031-893-4560