

# 나트륨 섭취 줄이기

작은 실천이  
큰 변화를 만듭니다.

Let's eat a low-salt diet.  
低鹽食



경기도영양교사회  
GYEONGGI NUTRITION EDUCATION CENTER

# 한국인 사망원인 순위



1위

**암**

과잉의 나트륨 섭취는 위암의 발병률을 높입니다.

2위

**심혈관계질환**



나트륨 과다섭취로 발병된 고혈압은 심근경색 등을 일으켜 사망에까지 이르게 합니다.

5위

**뇌혈관질환**



나트륨 과다섭취로 발병된 고혈압은 뇌경색 등을 일으켜 사망에까지 이르게 합니다.

나트륨 과잉은 세포외액의 증가를 유발하여 수분과 뇌 용적의 급격한 감소를 일으키며 증상은 기면과 혼수까지 이르는 정신상태의 변화를 나타낸다. 또한 장기적인 과잉섭취 시 혈압 상승, 혈관 내피 손상, 신장의 손상, 심근경색, 뇌졸중 등 심장질환 및 신장질환의 발병과 진행을 증가시킨다.

-2022 한국인 영양소 섭취기준-



경기도영양고사회  
KOREAN SOCIETY OF CLINICAL NUTRITION (KSCN)



# 나트륨 섭취 줄이기

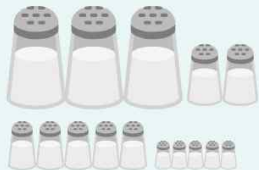
부모님이 주신 소중한 나의 몸을 지켜보아요.  
작은 실천이 미래에 큰 변화를 일으킵니다!



하루에 2,300mg  
미만으로 섭취해야  
미래에 만성질환으로부터  
시달릴 확률이 적어요!

## 나트륨 섭취량 감소시키기

### 한국인 나트륨 일일 평균 섭취량



### 만성질환 위험감소 섭취량



신라면  
국물까지 싹 비웠을 때

약 2봉지 먹은 양



자장면/빔빔  
국물까지 싹 비웠을 때

한 그릇씩 먹은 양

3,255mg



신라면  
국물까지 싹 비웠을 때

약 1봉지 + 김치



자장면/빔빔  
국물까지 싹 비웠을 때

한 그릇  
+ 단무지 + 탕수육

2,300mg



경기도영양교사회

GYEONGGI NUTRITION EDUCATION CENTER (GNCET)

# 나트륨 섭취를 줄이는 방법?

## 음식을 조리할 때

- 1 국의 간은 **먹기 직전**에 하는 게 좋아요!

※ 국에 있는 채소들에 나트륨이 스며들고, 수분이 빠져나와 싱겁게 느껴질 수 있어요!



- 2 음식이 **뜨거울 때**는 간을 보지 **않아**요!

※ 찌듯한 음식이 적당히 식었을 때가 최적온도이기 때문에 뜨거울 때는 싱겁게 느껴질 수 있어요!

- 3 **저염** 간장이나, **저염** 된장을 사용해요!



## 음식을 섭취할 때

- 1 국을 먹을 때는 **건더기 위주**로 먹어요!

※ 국물을 최소한으로 섭취하면 나트륨 섭취량을 줄일 수 있어요!

- 2 음식점에서는 **짜지 않게** 조리를 부탁드립니다!

- 3 비빔밥, 오므라이스 등을 먹을 때 **소스는 덜어내고** 먹어요!



# 칼륨이 풍부한 식품들을 섭취해요

칼륨은 나트륨의 체외 배출을 도와주기 때문에 충분한 칼륨 섭취가 중요해요.

그러나 신장질환자의 경우 신장 기능이 저하되어  
고칼륨혈증의 우려가 있으므로 칼륨 섭취를 주의해야 합니다



시금치



감자



바나나



토마토



키위



딸기