

크론병 배제 식사요법

Crohn's Disease
Exclusion Diet

- 본 책자는 대한장연구학회 소장영양연구회와 한국임상영양학회가 공동집필하였습니다.
- 본 책자의 저작권은 대한장연구학회에 있으며 무단 복제를 금합니다.

Contents

01.

크론병 배제 식사요법
(Crohn's Disease Exclusion Diet)은
무엇이며 어떤 환자에서 필요한가요?

..... 03p

02.

크론병 배제 식사요법의
단계별 식사 진행 방법을 알려주세요.

..... 04p

· 1단계(0-6주): 질병활동기 초기단계 05p

· 2단계(7-12주): 질병활동기 안정단계 08p

· 3단계: 질병관해기 단계 10p

03.

크론병 배제 식사요법의
단계별 식단의 예를 알려주세요.

..... 12p

크론병 배제 식사요법

(Crohn's Disease Exclusion Diet)

염증성 장질환은 명확하게 밝혀지지 않은 다양한 요인들로 인해 위장관에 만성적인 염증이 반복적으로 발생하는 질환입니다. 유전 및 환경 요인, 식이 및 장내 미생물과 관련된 요인 등이 복합적으로 작용하여 염증을 일으키는 것으로 생각하고 있고, 궤양성 대장염과 크론병 두 가지 유형으로 분류합니다.

염증성 장질환은 염증의 활성도가 심한 질병활동기와 염증의 정도가 적거나 없는 관해기로 나뉘어서 볼 수 있고, 병의 경과를 보면 질병활동기와 관해기가 번갈아 발생하게 됩니다. 치료의 목표는 질병의 관해기를 빨리 유도하고 오랫동안 유지되도록 해서 삶의 질을 높이고, 천공이나 농양, 협착과 같은 합병증을 줄이는 것입니다.

01 크론병 배제 식사의법 (Crohn's Disease Exclusion Diet)은 무엇이며 어떤 환자에서 필요한가요?



- 크론병 배제 식사의법은 장내 미생물에 좋지 않은 영향을 미치거나 장내 장벽 기능을 변화시키는 음식에 대한 배제 혹은 제한을 제안한 식사의법입니다. 총 3단계로 이루어지며 경구영양보충제를 경구 또는 급식 튜브를 이용한 섭취를 병행하는데 단계별로 허용되는 식품의 범위가 넓어짐에 따라 경구영양보충제의 섭취량을 줄여가게 됩니다.
- 크론병 배제 식사의법은 수월하면서도 관해를 유도하는데 효과적이라고 보고되었습니다. 중증 환자가 아닌 경증-중등도 크론병 환자에서 관해 유도를 위한 치료법의 하나로서 크론병 배제 식사의법이 제안될 수 있습니다.



02 크론병 배제 식사요법의 단계별 식사 진행 방법을 알려주세요.



질병활동기의 초기 (대략 0-6주 차)

- 조금씩 자주 식사
- 단백질을 충분히 섭취
- 전체 칼로리의 1/2 정도를 경구영양보충제로 섭취



질병활동기의 후기 (대략 7-12주 차)

- 허용 식품을 조금씩 늘리는 단계
- 전체 칼로리의 1/4 정도를 경구영양보충제로 섭취



관해기

- 지속적으로 배제를 권하는 음식을 제외하고 특별히 피해야 할 음식은 없으며 탄수화물, 지방, 단백질의 균형 잡힌 식단으로 충분한 열량을 섭취
- 필요에 따라 경구영양보충제 섭취

✕ 지속적으로 배제를 권하는 음식



동물성 지방 함유 음식, 당분이 과다한 음식, 가공육(☹ 햄, 소시지, 육포, 베이컨), 인공감미료 혹은 인공감미료가 상당량 포함된 음식(대부분의 인스턴트 식품들), 유화제 첨가 음식(☹ 아이스크림, 마요네즈, 디저트, 베이커리류 등)

- ▶ 크론병 환자들을 위한 식사 계획은 질병활동기와 질병관해기 시기에 따라 식품선택이나 식사량에 대한 조절이 필요합니다. 크론병 배제 식사요법은 전체 3단계로 구분하며, 1단계(질병활동기 초기)와 2단계(질병활동기 후기)는 각각 6주씩, 3단계는 관해가 유도된 후 적용합니다. 1단계가 효과를 확인하는데 가장 중요하며, 활동기에서 관해기로 갈수록 허용되는 음식들이 많아집니다.
- ▶ 권장음식 외에 일상에서의 음식에 대한 허용 범위는 개별화되어야 하고 전문의료진과 임상영양사와 상담을 통해 진행하는 것이 바람직합니다. 또한, 개인별로 알레르기를 일으키거나 복통, 설사 등의 불편감을 유발하는 식품은 피하도록 합니다.
- ▶ 염증성 장질환 환자들은 일상생활에서 발생할 수 있는 영양불균형 및 영양결핍을 예방하기 위해 식단을 잘 관리하는 것이 매우 중요하며, 개인마다 꾸준히 실천 가능한 방법을 찾기 위해 노력해야 합니다.

1단계 (0-6주) 질병활동기 초기 단계

- 질병활동기 초기단계에는 장의 염증을 호전시키고 영양불량을 완화시키기 위해 개인의 중증도와 증상에 따른 맞춤식사로 시작합니다.
- 영양공급 측면에서 금식 후 식사를 시작하는 경우 장의 부담을 줄이기 위해 끼니를 나누어 소량씩 자주 섭취하고 연한 음식이나 부드럽게 조리된 음식으로 시작합니다.
- 충분한 영양공급을 위해 식사 외에 경구영양보충제[영양음료(예) 엔커버, 하모닐란, 뉴케어), 영양파우더 등]을 함께 섭취할 것을 권장합니다.
- 활동기에는 단백질 요구량이 증가하므로 지방이 적고 소화가 잘되는 단백질 공급 식품(닭가슴살, 달걀 등)을 선택하고 수용성 섬유소(바나나, 사과, 익힌 감자 등)와 비타민, 무기질 등의 영양소도 균형있게 섭취해야 하는데, 특히 칼슘섭취량이 부족하지 않도록 하루 필요 열량의 50% 정도는 경구영양보충제를 섭취합니다.

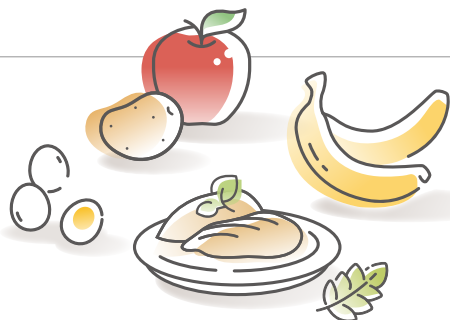


✓ 1단계(0-6주) 질병활동기 초기 단계

크론병 배제 식사요법 1단계: 1-6주

| 식품군 | 매일 섭취 가능한 식품 | 주 1회 섭취 가능한 식품 | 제한 식품 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 곡류 및 당류 | 쌀밥, (보존제 없는)쌀국수, 쌀가루, 감자(하루 2개, 껍질 제거, 익힌 후 식혀서 섭취)* 꿀 3큰술, 설탕 4작은술 | — | 밀가루 제품, 시리얼, 빵, 이스트, 케이크, 쿠키, 과자(감자칩, 프레첼, 팝콘 등), 옥수수, 냉동 감자, 사탕, 잼, 시럽(메이플시럽, 콘시럽) |
| 어육류군 | 닭가슴살(150-200 g)*, 달걀 2개* | (닭가슴살 대신) 기름기 적은 흰살생선 (가자미, 동태 등) 100-150 g | 가공제품(햄, 소시지, 런천미트, 살라미, 베이컨, 훈제오리고기, 통조림 생선 등), 내장류, 해산물, 콩, 콩가공품(두부, 두유, 된장 등) |
| 과일군 | 바나나 2개*, 사과 1개 (껍질 제거)*, 아보카도 1개(2회 이상 나누어 섭취), 딸기 5개, 멜론 1조각, 토마토 2개 또는 방울토마토 6개 | — | 말린 과일, 섭취 가능한 과일 외의 모든 과일 |
| 채소류 | 3끼로 나누어서 섭취 껍질 벗긴 오이 2개, 당근 1개, 시금치(생 1컵), 상추 3장, 양파 소량 | — | 섭취 가능한 채소 외의 모든 채소, 냉동채소 |

* 매일 섭취하면 좋은 식품



크론병 배제 식사요법 1단계: 1-6주

| 식품군 | 매일 섭취 가능한 식품 | 주 1회 섭취 가능한 식품 | 제한 식품 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 양념 / 기름 | 올리브유, 카놀라유, 레몬즙, 라임, 소금, 후추, 시나몬 스틱, 허브잎(민트, 오레가노, 로즈마리, 바질, 타임, 딜, 파슬리 등), 마늘, 생강 | — | 마가린, 시판소스, 샐러드 드레싱, 칠리소스, 토마토 케첩, 마요네즈, 상용 향신료, 시럽, 메이플 시럽, 옥수수 시럽, 견과류, 섭취 가능한 식품 외의 모든 기름, 된장, 간장 |
| 음료 / 기타 | 물(생수), 허브차(레몬 슬라이스, 라임, 민트 등 신선한 허브잎을 우린 차), 직접 착즙한 오렌지주스 1컵(상업용 제품은 제한) | — | 모든 우유 및 유제품, 아이스크림, 밀크 셰이크, 두유, 쌀음료, 아몬드 음료, 티백차, 커피, 상업용 과일주스, 탄산음료, 가당음료, 초콜렛, 껌, 인공감미료 |

- 식품별로 제시된 양 이하로 섭취하고, 분류표에 명시하지 않은 식품은 제한합니다.
- ✓ 탈수 예방을 위해 하루 8컵 정도 물을 마시는 것이 도움이 됩니다.
- ✓ 익히지 않은 음식, 길에서 파는 생과일 주스 등은 피하도록 합니다.
- ✓ 튀기거나 기름진 음식은 피합니다.
- ✓ 매일 섭취 가능한 식품의 섭취량은 개인의 의학적인 상태나 영양상태에 따라 달라질 수 있습니다.

2단계 (7-12주) 질병활동기 안정단계

질병활동기 안정단계는 식사를 통해 열량 요구량의 75%를 섭취하고, 25%는 경구영양보충제로 섭취합니다.

크론병 배제 식사요법 2단계: 7-12주

| 식품군 | 매일 섭취 가능한 식품 | 주 1회 섭취 가능한 식품 | 제한 식품 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 곡류 및 당류 | 쌀밥, (보존제 없는)쌀국수, 쌀가루, 감자 2개(껍질 제거, 익힌 후 식혀서 섭취)* 또는 고구마 1/2개와 감자 1개 , 꿀 3큰술, 설탕 4작은술, 잡곡빵 1조각, 익힌 렌틸콩이나 병아리콩, 강낭콩 1/2컵, 퀴노아 | 잡곡빵 1조각, 오트밀(생) 1/2컵 (오트밀빵 또는 오트밀 쿠키 조리용) | 밀(밀가루), 이스트, 옥수수, 과자(감자칩, 프레첼, 팝콘 등), 냉동감자, 옥수수, 사탕, 잼, 초콜릿, 케이크, 쿠키 |
| 어육류군 | 닭가슴살(150-200 g)*, 달걀 2개* | 기름기 적은 생선 (가자미, 동태 등) 100-150 g, 기름기 없는 소고기(등심 또는 안심) 200 g 이하, 콩류 및 직접 만든 두부 | 가공제품(햄, 소시지, 훈제오리 고기, 통조림 생선 등), 해산물, 콩 가공품(시판용 두부) |
| 과일군 | 바나나 2개*, 사과 1개 (껍질 제거)*, 아보카도 1개 (2회 이상 나누어 섭취), 딸기 5개 또는 블루베리 10개, 멜론 1조각, 토마토 2개 또는 방울토마토 6개, 배, 키위, 천도복숭아 중 한가지 1개, 10주부터 망고, 파인애플, 오렌지 등 소량 가능(썰어서 1/2컵 정도) | — | 말린 과일, 섭취 가능한 과일 외의 모든 과일 |

* 매일 섭취하면 좋은 식품

크론병 배제 식사요법 2단계: 7-12주

| 식품군 | 매일 섭취 가능한 식품 | 주 1회 섭취 가능한 식품 | 제한 식품 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 채소류 | 양파 소량, 마늘, 생강, 껍질 벗긴 오이 2개, 시금치 (생 1컵), 당근, 상추 3장, 콜리플라워, 브로콜리 2송이, 버섯(생) 4-6개, 호박 1개 10주부터 대부분의 채소 소량 가능 | — | 섭취 가능한 채소 외의 모든 채소, 냉동채소, 케일, 아스파라거스, 샐러리 |
| 양념/기름 | 올리브유, 카놀라유, 레몬즙, 라임, 소금, 후추, 시나몬 스틱, 허브잎(민트, 오레가노, 로즈마리, 바질, 타임, 딜, 파슬리), 베이킹소다, 베이킹 파우더, 조미하지 않은 아몬드나 호두 하루 6-8개 | 튀김 가능 직접 만든 된장 | 마가린, 시판소스, 샐러드 드레싱, 칠리소스, 토마토케첩, 마요네즈, 시럽, 섭취 가능한 식품 외의 모든 기름, 식초, 간장, 시판용 된장, 버터 |
| 음료/기타 | 물(생수), 허브차(레몬슬라이스, 라임, 민트), 캐모마일차, 직접 착즙한 오렌지주스 1컵 | 직접 만든 두유 | 우유 및 유제품, 가공두유, 쌀음료, 아몬드음료, 티백차, 커피, 상업용 과일주스, 탄산 음료, 인공감미료, 껌, 초콜릿 |

- 굵은 글씨는 2단계에 추가된 허용 식품입니다.
- 식품별로 제시된 양 이하로 섭취하며, 분류표에 명시하지 않은 식품은 제한합니다.
- ✓ 동물성지방을 포함한 음식, 과량의 단순당을 포함한 음식, 가공육(햄, 소시지, 육포, 베이컨 등), 인공감미료 혹은 인공감미료가 상당량 포함된 음식(대부분의 인스턴트 식품), 유화제 첨가 음식(아이스크림, 마요네즈, 디저트, 베이커리 등), 밀가루 음식은 피합니다.

✓ 3단계 질병관해기 단계

- 질병관해기 단계에는 탄수화물, 지방, 단백질의 균형있는 식단으로 충분한 열량을 섭취합니다. 허용식품과 주의 식품으로 구분되어 있지만 엄격하게 제한하기보다 개인별 증상에 따라 식품의 종류나 양을 제한해야 할 수 있으므로 주의 식품을 참고합니다.
- 질병의 치료 경과가 양호함에도 불구하고 영양 상태가 정상화되지 않은 경우에는 경구영양보충제를 함께 섭취하여 1일 영양필요량을 충족시키는 것이 중요합니다.
- 개인별로 특정 음식에 대해서 증상(복통, 설사, 팽만감)이 발생할 수 있으므로 어떤 음식이 나의 증상을 악화시키는지 파악하는 것이 일상생활에서 발생할 수 있는 불편함을 예방하는데 도움이 될 것입니다.



크론병 배제 식사의요법 3단계: 13주부터

| 식품군 | 허용 식품의 예 | 주의 식품 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 곡류 및 당류 | 쌀밥, (보존제 없는)쌀국수, 쌀가루, 감자(껍질 제거), 꿀, 설탕, 잼, 잡곡빵, 고구마, 오트밀(생), 파스타 | 밀(밀가루), 이스트, 옥수수, 과자(감자칩, 프레첼, 팝콘 등), 인공감미료 함유 제품, 사탕, 초콜릿, 케이크, 쿠키 |
| 어육류군 | 닭고기(껍질, 날개, 내장 제외), 달걀, 기름기 적은 흰살 생선(가자미, 동태 등), 살코기, 신선한 해산물, 치즈, 콩류, 두부 등 | 가공제품(햄, 소시지, 통조림 생선 등)과 이를 이용한 패스트푸드 |
| 과일군 | 사과, 키위, 오렌지, 체리, 파인애플, 망고, 포도, 멜론, 복숭아, 살구 | 말린 과일 , 감, 석류, 백년초, 패션후르츠 등 |
| 채소류 | 장의 협착이 없다면 제한 식품 외의 모든 채소 가능 | 케일, 샐러리 |
| 양념 / 기름 | 조미하지 않은 아몬드나 호두 소량, 올리브유, 카놀라유, 레몬즙, 라임, 소금, 후추, 시나몬스틱, 허브잎(민트, 오레가노, 로즈마리, 바질, 타임, 딜, 파슬리), 된장 | 마가린, 시판소스, 샐러드 드레싱, 칠리소스, 토마토케첩, 마요네즈, 시럽 |
| 음료 / 기타 | 물(생수), 허브차(레몬슬라이스, 라임, 민트), 직접 착즙한 오렌지쥬스, 우유 및 유제품 | 두유, 쌀음료, 아몬드음료, 티백차, 커피, 상업용 과일쥬스, 탄산음료 , 커피 |

- 주의 식품은 개인별 증상이 다를 수 있으므로 소량씩 시도합니다. **단, 붉은 글씨로 표시된 식품은 가능한 제한하는 것이 바람직합니다.**
- ✓ 동물성지방을 포함한 음식, 과량의 단순당을 포함한 음식, 가공육(햄, 소시지, 육포, 베이컨 등), 인공감미료 혹은 인공감미료가 상당량 포함된 음식(대부분의 인스턴트 식품), 유허제 첨가 음식(아이스크림, 마요네즈, 디저트, 베이커리 등), 밀가루 음식은 피합니다.

03 크론병 배제 식사요법의 단계별 식단의 예를 알려주세요.

크론병 배제 식사요법 단계별 식단구성방법

1단계

- **개념** 1단계는 활동기 초기로 장의 염증을 호전시키고 영양불량 위험을 줄이기 위해 개인의 중증도와 증상을 판단한 맞춤식사로 시작되어야 합니다.
- **양과 횟수** 금식 후 식사를 시작하는 경우 장의 부담을 낮추기 위해 소량씩 자주 섭취하는 것을 권장합니다. 소화 가능하고 불편감이 없는 수준에서 양을 정하여 조금씩 늘려나가도록 합니다.
- **구성1** 죽, 미음, 그리고 진 쌀밥, 소화가 잘되는 단백질 공급 반찬(달걀, 닭가슴살 등), 매일 섭취 가능한 채소 등을 부드럽게 조리해서 골고루 구성하는 것이 좋습니다.
- **구성2** 충분한 열량을 공급하기 위해 열량 필요량의 50%는 식사로, 50%는 경구영양보충제(음료, 파우더 등 다양한 형태 가능)를 식사 대용이나 간식으로 섭취합니다.

2단계

- **개념** 2단계는 안정단계로 관해기인 3단계로 적응해 나가기 위해 식사의 양을 늘리고 허용음식을 조금씩 시도해 보도록 합니다.
- **양과 횟수** 식사적응도에 따라 1단계보다 식사 섭취량의 비중이 높아야 하고 횟수는 1단계와 동일하게 개인에 따라 달리 적용할 수 있습니다.
- **구성1** 쌀밥, 국수, 기름이 적은 생선과 가금류, 섭취 가능한 채소류를 부드럽게 익혀서 소량씩 구성하는 것이 좋습니다. 잡곡밥, 조미하지 않은 아몬드나 호두 소량, 섭취 가능한 과일류를 추가할 수 있습니다.
- **구성2** 하루 필요열량의 75%는 식사로, 25%는 경구영양보충제(음료, 파우더 등 다양한 형태 가능)로 섭취합니다.

3단계

- **개념** 엄격하게 제한해야 할 음식은 없으며 탄수화물, 단백질, 지방의 균형잡힌 식단으로 충분한 영양소 섭취에 신경을 써야 합니다.
- **양과 횟수** 정상적인 식사에 가깝도록 식사량을 개별화하여 늘릴 수 있으며 식사횟수도 다양하게 적용할 수 있습니다. 다만, 특정 음식에 대해 증상(복통, 설사, 팽만감 등)이 발생할 수 있으므로 어떤 음식이 나의 증상을 악화시키는지 파악하여 개인별로 식품구성에 변화를 줄 수 있고 여전히 제한식품도 존재합니다.
- **구성1** 쌀밥, 국수, 기름이 적은 생선과 살코기, 대부분의 채소류나 과일류 섭취가 가능하므로 점진적으로 추가하고, 우유 및 유제품이나 요거트도 섭취해 볼 수 있습니다.
- **구성2** 경구영양보충제를 반드시 병용할 필요는 없으나 빠른 호전과 양호한 영양상태 유지를 위해 평소에도 적절하게 활용하는 것은 좋습니다.



크론병 배제 식사요법 단계별 식단의 예

크론병 배제 식사요법 1단계: 1-6주

- 하루 필요 열량 2,000 kcal 식단 예시입니다.
- 하루 필요 열량의 50% (1,000 kcal)는 식사로, 나머지 50% (1,000 kcal)는 영양음료로 섭취합니다.

| 구분 | 메뉴명 | 재료 | 참고 사항 |
|-------|----------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 아침 | 닭가슴살누룻지죽 | 쌀누룻지 30 g 닭가슴살 40 g | |
| | 달걀찜 | 달걀 55 g (1개) | |
| | 바나나 | 바나나 50 g (1/2개) | |
| | 영양음료* | 영양음료 100 mL | |
| 오전 간식 | 삶은 감자 | 감자 70 g (1/2개) | • 껍질 제거 및 식혀서 섭취 |
| | 영양음료 | 영양음료 200 mL | |
| 점심 | 쌀밥 | 쌀밥 105 g (1/2공기) | |
| | 닭가슴살 마늘구이 | 닭가슴살 40 g 다진 마늘 소량 | • 다진 마늘, 소금, 후추, 파슬리로 밑간 |
| | 감자채볶음 | 감자 70 g (1/2개) 당근 30 g, 양파 소량 카놀라유, 소금 | • 감자채는 볶은 후 식혀서 섭취 |
| | 영양음료* | 영양음료 200 mL | |
| 오후 간식 | 사과 | 사과 80 g (1/3개) | • 껍질 제거 |
| | 영양음료* | 영양음료 200 mL | |
| 저녁 | 오므라이스와 수제토마토케첩 | 쌀밥 105 g (1/2공기) 양파 10 g, 당근 10 g 달걀 55 g (1개) 카놀라유, 소금 | [수제토마토케첩] • 토마토 1개, 설탕, 소금, 레몬즙 • 완숙 토마토를 믹서기에 곱게 간 후, 소금과 설탕을 넣고 중약불로 20-30분 끓임 • 레몬즙을 넣고 걸쭉해질 때까지 더 끓임 |
| | 시금치나물 | 시금치 35 g | |
| | 영양음료* | 영양음료 200 mL | |
| | 저녁 간식 | 바나나아보카도주스 | 바나나 50 g (1/2개) 아보카도 60 g (1/3개) 영양음료 100 mL |

* 엔커버, 하모닐란, 뉴케어, 그린비아 등 다른 영양음료 섭취 가능

크론병 배제 식사요법 단계별 식단의 예

크론병 배제 식사요법 2단계: 7-12주

- 하루 필요 열량 2,000 kcal 식단 예시입니다.
- 하루 필요 열량의 75% (1,500 kcal)는 식사로, 나머지 25% (500 kcal)는 영양음료로 섭취합니다.

| 구분 | 메뉴명 | 재료 | 참고 사항 |
|-------|-----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 아침 | 삶은 감자 | 감자 140 g (1개) | |
| | 달걀후라이 | 달걀 55 g (1개) 카놀라유 | |
| | 아보카도 과카몰리 | 아보카도 60 g (1/3개), 토마토 60 g (1/3개), 양파 70 g, 바질잎 1장, 레몬즙, 소금, 후추 | <ul style="list-style-type: none"> • 아보카도를 으갠 후, 다진 양파, 토마토, 바질잎을 넣어 섞음 • 기호에 따라 레몬즙을 넣고, 소금, 후추로 간함 |
| | 영양음료* | 영양음료 100 mL | |
| 오전 간식 | 고구마 | 고구마 70 g (1/2개) | |
| | 영양음료* | 영양음료 200 mL | |
| 점심 | 쌀밥 | 쌀밥 140 g (2/3공기) | |
| | 버섯된장국 | 느타리버섯 20 g, 표고버섯 20 g, 된장 | <ul style="list-style-type: none"> • 집에서 만든 된장 이용 |
| | 가자미구이 | 가자미 50 g (소1토막) | |
| | 참치달걀전 | 참치(통조림) 30 g 달걀 30 g | <ul style="list-style-type: none"> • 참치(통조림)은 올리브유, 카놀라유 또는 물로 채워진 제품 선택하고, 조리 시 완전히 제거 후 사용 |
| | 백김치 | 백김치 50 g | <ul style="list-style-type: none"> • 백김치는 10주부터 섭취 가능 |
| 오후 간식 | 백설기 | 백설기 50 g | |
| | 딸기 | 딸기 60 g (3개) | |
| | 캐모마일차 | 캐모마일차 | |
| 저녁 | 소고기쌀국수 | 쌀국수면(건) 60 g 소고기등심 60 g | <ul style="list-style-type: none"> • 쌀국수면: 보존료가 없는 제품 선택 • 육수: 양파, 마늘, 소고기등심, 통후추, 레몬즙 활용 |
| | 오이나물 | 오이 70 g 올리브유, 소금 | <ul style="list-style-type: none"> • 오이나물: 껍질 벗긴 후 올리브유에 볶음 |
| | 영양음료* | 영양음료 200 mL | |
| | 저녁 간식 | 바나나 | 바나나 50 g (1/2개) |

* 엔커버, 하모닐란, 뉴케어, 그린비아 등 다른 영양음료 섭취 가능

크론병 배제 식사의요법 3단계: 13주부터

- 질병의 치료 경과가 양호함에도 불구하고 영양 상태가 정상화되지 않은 경우 필요에 따라 영양음료를 활용 할 수 있습니다.
- 주 5일 이상은 크론병 배제 식사의요법에서 제시한 주의 식품을 피하는 식사를 유지합니다.

| 구분 | 메뉴명 | 재료 | 참고 사항 |
|-------|---------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 아침 | 잡곡빵 | 잡곡빵 2조각 | |
| | 스크램블에그 | 달걀 55 g (1개) 올리브유 | |
| | 양상추 샐러드 | 양상추 50 g, 오이 오리엔탈드레싱 | |
| | 사과 | 사과 80 g (1/3개) | |
| | 플레인요거트 | 플레인요거트 1개 | |
| 오전 간식 | 영양음료* | 영양음료 200 mL | |
| 점심 | 쌀밥 | 쌀밥 140 g (2/3공기) | |
| | 소고기무국 | 소고기 20 g, 무 50 g | |
| | 갈치구이 | 갈치 50 g | |
| | 콩나물무침 | 콩나물 35 g 들기름, 마늘 | |
| | 백김치 | 백김치 50 g | |
| 오후 간식 | 고구마 | 고구마 1/2개 | |
| | 영양음료* | 영양음료 200 mL | |
| 저녁 | 새우볶음밥 | 쌀밥 140 g (2/3공기) 새우살 50 g 양파, 당근 소량 올리브유, 마늘, 소금 | |
| | 두부팽이된장국 | 두부 40 g, 팽이버섯 20 g, 된장 | |
| | 깻잎순나물 | 깻잎순 35 g, 들기름, 소금, 마늘 | |
| | 동치미 | 동치미 50 g | |
| 저녁 간식 | 바나나쉐이크 | 바나나 50 g (1/2개) 영양음료 100 mL | • 바나나와 영양음료를 함께 믹서기에 같은 후 물로 농도 조절 |

* 엔커버, 하모닐란, 뉴케어, 그린비아 등 다른 영양음료 섭취 가능

Crohn's Disease Exclusion Diet

발행일

초판 1쇄 발행 2024년 4월 24일

참고자료

대한장연구학회. 염증성 장질환 먹으면서 치료하기.
서울: 디웨이브, 2022.

Yanai H, Levine A, Hirsch A, et al. The Crohn's disease exclusion diet for induction and maintenance of remission in adults with mild-to-moderate Crohn's disease (CDED-AD): an open-label, pilot, randomised trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol* 2022;7:49-59.

Levine A, Wine E, Assa A, et al. Crohn's Disease Exclusion Diet Plus Partial Enteral Nutrition Induces Sustained Remission in a Randomized Controlled Trial. *Gastroenterology* 2019;157:440-450.

Sigall-Boneh R, Pfeffer-Gik T, Segal I, et al. Partial enteral nutrition with a Crohn's disease exclusion diet is effective for induction of remission in children and young adults with Crohn's disease. *Inflamm Bowel Dis* 2014;20:1353-1360.

집필진

대한장연구학회 소장영양연구회

전성란 (순천향의대 서울병원)

양영주 (한림의대 춘천성심병원)

김성은 (이화의대 이대목동병원)

김민철 (영남의대 영남대학교병원)

김재현 (고신의대 고신대복음병원)

김진수 (가톨릭의대 은평성모병원)

남광우 (단국의대 단국대병원)

문정락 (인제의대 일산백병원)

문희석 (충남의대 충남대병원)

박지혜 (연세의대 신촌세브란스병원)

송주혜 (건국의대 건국대병원)

이종윤 (동아의대 동아대병원)

정의선 (이화의대 이대목동병원)

최성우 (순천향의대 천안병원)

한국임상영양학회

이호선 (세브란스병원 영양팀)

박소현 (은평성모병원 영양팀)

임희숙 (경희대학교 동서의학대학원 노인학과)

