

LCHF (Low Carb. High Fat, 저탄수화물 고지방) 식이요법

LCHF 식이요법은

우리몸의 모든 대사질환은 과도한 탄수화물 섭취로 인해 호르몬 혼란과 염증이 원인이기 때문에 이를 해소해주어, 대사질환을 효율적으로 예방, 치료할수 있는 식이요법입니다. 탄수화물 섭취를 최대한 줄이고 대신 지방을 내몸의 에너지의 주원료로 사용하면서 탄수화물 섭취로 인해 발생하는 비만, 당뇨병, 고지혈증 등의 대사 이상을 호전시킬 수 있습니다.

Q1. 지방을 먹으면 살이 찌지 않나요?

살을 찌우는 것은 탄수화물이지 지방이 아닙니다. 오히려 지방을 먹으면 살이 빠집니다.

따라서 탄수화물만 먹지않으면 살은 무조건 빠집니다. 또한 칼로리제한식이나 저지방식이 체중감량에서 한번도 고지방식(저탄수화물)을 이겨본적이 없습니다. 더군다나 대사증후군이 악화 될뿐더러, 결국 만족한 수준에 도달하더라도 허기와 식욕을 참지 못해 요요현상이 따라옵니다. 여기에 격한 운동까지 하면 우리몸의 에너지 수준은 더 떨어지고, 세포는 망가집니다.

고지방식은 배부를만큼 먹고, 허기짐이 없고, 식욕이 억제됩니다. 그래서 자연스럽게 간헐적 단식, 1일 1식 상태로 갈수도 있습니다. 또한 체중감소에 따른 근육의 손실을 최소화할수도 있습니다. 그러면서도 에너지 수준이 떨어지지 않고 오히려 넘칩니다. 케톤적응상태에 이르면 우리몸은 지방을 태우는 기계가 됩니다. 일반적으로 유산소 운동을 하면 20-30분후부터 지방을 태우기 시작하지만, 케톤적응상태에서는 운동 시작때부터 지방을 태우기 시작합니다.

다시말해 비교적 적은 강도의 운동으로도 훨씬 더 효과적으로 지방을 태울수 있습니다.

또한 HIIT(고강도운동)도 지치지 않고 끝까지 소화할수 있습니다.

Q2. 당뇨병을 치료할 수 있다구요?

당뇨병은 췌장에서 분비되는 인슐린이라고 하는 호르몬이 시도때도 없이 과잉분비 되어, 세포의 기능이 망가지고, 인슐린을 분비하는 능력이 지치고 떨어져서 발생하는 병입니다.

인슐린이라고 하는 호르몬은 탄수화물을 섭취하면 분비되는데, 지방은 아무리 섭취해도 분비되지 않습니다. 따라서, 혈당을 올리는 탄수화물 섭취를 20g 미만으로 줄이면, 췌장을 쉬게 해주고, 혈당을 정상화 시킬수 있으며, 지속적으로 식이요법을 하면 당뇨약을 끊을 수도 있습니다.

Q3. 고지혈증에서 지방식이는 더 위험하지 않나요?

2015년 보고에서 콜레스테롤을 복용하는 것이 혈중 콜레스테롤을 올리지 않는 것으로 굳이 콜레스테롤 섭취를 줄일 필요가 없다고 결론 지었습니다. 또한 순환기 질환을 야기하는 것은 트리글리세라이드 즉 중성지방인데, 이것은 오히려 탄수화물 과량섭취시에 증가합니다.

또한, 동맥경화의 원인 역시 콜레스테롤이 아니라 탄수화물입니다. 탄수화물 섭취로 혈당이 오르면 혈관에 상처를 내고 염증을 만들게 되는데, 콜레스테롤이 이를 치유하기 위해 모여들면서 경화가 오고 혈관이 좁아집니다. 탄수화물 섭취를 하지 않고 지방섭취를 충분히 하면 오히려 혈관은 깨끗해집니다.

식사의 원칙

1. 가공적 가공식품 보다는 리얼푸드를 드세요. 하지만 가공식품을 드실때는 내용물의 당함량을 항상 체크해보는 습관을 가져보세요.
2. 배가 고플땐 드셔야 합니다. 처음엔 양을 제한하지 말고 최소한 한끼정도는 충분히 드세요.
3. 하지만 배고플때만 드세요. 배가 고프지 않으면 굳이 드시지 않아도 됩니다. 꼭 식사를 하루 세끼를 챙겨서 할 필요가 없습니다. 배가 고프지 않으면 한끼만 먹어도 되고 (1일 1식), 두끼만 먹어도 (간헐적 단식)됩니다.
4. 비타민 B군, 마그네슘, 오메가 3, 비타민 D, 요오드, 항산화제 등의 영양제 섭취가 도움을 줄 수 있습니다.
5. 소아나, 알레르기 체질이거나, 장기능이 안좋거나, 암질환등으로 몸이 많이 안좋으신 분들은 식이를 시작 하기 전에 지연성 알러지 검사 및 지방산 검사를 통해 먹어서 문제가 될수있는 음식들을 미리 가려내는 것이 좋습니다.
6. 스트레스를 적게 받도록 노력하고, 가능하면 잠을 꼭 주무세요.

LCHF식이는 어떻게 하면 되나요?

(1) 탄수화물의 제한

1. 정제된 설탕과 과당이 들어간 음식은 먹지 않습니다. (탄산음료, 과일쥬스, 케익, 초콜릿, 아이스크림, 매실청 등 설탕이나 꿀에 담긴 것)
2. 당분이 많이 든 과일을 먹지 않습니다 (예. 수박, 사과, 배, 포도, 복숭아, 그리고 바나나를 비롯한 대부분의 열 대과일들). 베리류와 레몬류는 적당량 섭취해도 됩니다.
3. 밀과 쌀, 그리고 기타 곡물로 만든 음식을 먹지 않습니다. (국수, 라면, 빵, 밥)
4. 기타 탄수화물이 많이 든 음식들을 먹지 않습니다. (감자, 고구마 등)
5. 혈당을 올리지 않는 식이섬유로서의 탄수화물 (채소)은 충분히 섭취합니다.

(2) 지방의 충분한 섭취

1. 육류가 가장 좋은 지방공급원이며, 특히 삼겹살, 꽃등심, 차돌박이, 대창 같은 지방이 많은 부위를 추천합니다. 그리고 무항생제 돼지고기나 자연에서 풀을 먹은 소 등을 선택하는 것이 더 좋습니다. 그러나 굳이 그렇지 않더라도 탄수화물을 먹는 것 보다는 훨씬 이롭습니다.

단백질 역시 인슐린 분비를 자극하므로 닭가슴살, 소고기 안심 처럼 고단백 저지방 음식을 너무 많이 섭취하는 것은 체중조절이 어려울수 있고 또한 소화에 부담이 갈수 있으니 주의하세요.

2. 계란은 제한 개수 없이 충분히 드셔도 됩니다.

3. 유제품 중 치즈와 버터를 추천하며, 우유, 요거트는 초기에는 피하고, 나중엔 당 수치를 보고 조금씩 복용을 허용해도 됩니다.

4. 식이 기름으로 코코넛 오일과, 올리브유, 버터, 팜유 등을 권하며, 식용유, 카놀라유, 옥수수유, 해바라기씨유, 포도씨유, 마가린 등의 식물성 다가불포화지방산의 가열 섭취는 금합니다. 들기름은 오메가3인 알파리놀렌산이 풍부합니다. 그러나 볶아서 고온압착으로 하면 오메가 3가 대부분 파괴므로 냉압착한 생들기름을 드세요.
5. 견과류를 섭취하는 것이 도움이 됩니다. 특히 브라질넛, 마카다미아, 피칸, 호두, 잣 등은 권하고, 아몬드, 땅콩, 캐슈넛은 당 함유가 많아 권하지 않습니다. 아몬드의 경우 소량 섭취는 괜찮으며 아몬드버터나 무당아몬드두유는 적당히 섭취해도 괜찮습니다.
6. 생선과 해산물도 좋습니다. 꼭 등푸른 생선이 아니더라도 갈치, 장어, 조기, 옥돔, 가자미 등의 지방 많은 생선들도 좋습니다. 해조류는 좋은 식재료가 될수 있습니다. 특히 다시마에는 요오드로 인해 좋은 식재료가 될수 있습니다, 그러나 너무 많은 양이 되지 않도록 합니다. 해산물의 과용시에는 수은 중독의 우려를 고려 해야 합니다.
7. 콩이나 콩으로 만든 제품(예. 두유)은 가급적 드시지 마세요. 두부도 드셔도 되지만, 과량 섭취는 피하세요. 대신 된장, 청국장, 낫또 등의 발효된 콩은 이용 하셔도 됩니다.
8. 과일중 아보카도가 지방이 풍부합니다.
9. 카카오는 아주 훌륭한 지방공급원이며, 폴리페놀이 풍부합니다. 90%이상의 카카오가 함유된 초콜릿이나, 카카오닙스 등은 좋은 간식이 될수 있습니다.

기타 주의 사항

- 김치는 파김치, 배추김치, 열무김치 등은 드셔도 되나, 당함량이 높은 깍두기나 겉절이 김치 등은 피하는 것이 좋습니다. 장이 나쁘신 분들은 백김치 동침 국물등을 이용합니다.
- 술은 되도록 피하는 것이 좋고, 어느 종류의 술이든 과음을 하면 좋지 않습니다. 위스키, 고량주, 일본식 소주 등의 증류주는 당분이 거의 없고 그다음 화이트 와인, 레드와인 까지는 어느정도 즐겨도 되며, 한국식 소주, 맥주, 막걸리는 당분이 많습니다. 특히 맥주와 막걸리는 가급적 드시지 않는 것이 좋으며, 맥주는 라거 기준으로 300cc 한 잔이 상한선입니다.
- 커피는 좋은 지방과 플라보노이드가 많이 들어간 좋은 음료입니다. 미디엄 로스팅 된 원두의 드립 커피가 가장 좋으며, 믹스커피는 드시지 마세요. 커피에 버터나 코코넛 오일을 넣어서 드셔도 좋습니다. 하루에 2잔이하가 적당하며, 더 많이 마시면 부신에 무리가 와서 몸이 더욱 피로해질수 있습니다.
- 따뜻한 차를 많이 드세요.
- 충분한 수분과 염분을 섭취하세요.
- 한국인의 식성에 맞는 기름기 있는 국물 음식들이 도움이 될수 있습니다. 곰탕, 갈비탕, 돼지국밥의 국물, 닭백숙, 오리백숙, 소고기미역국, 소고기국, 차돌박이 된장국, 추어탕, 장어탕 등 먹을 수 있는 국의 종류는 다양합니다.

* 오일사용법

1. 버터 : 고기구울 때
2. MCT오일 : 국 또는 찌개 (1-2 티스푼부터 시작)
3. 올리브오일 : 샐러드 등에 상요
4. 코코넛오일 : 그냥 드셔보세요
5. 아보카도 : 과일