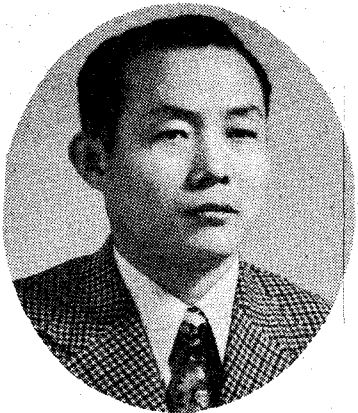


◇... 현재 당뇨병의 유발요인은 여러가지를 들고 있지만 이렇다할분...
 ◇... 명한 「원인」은 아직 찾아내지 못하고 있는 실정이다. 다만 확실한...
 ◇... 것은 新陳代謝와 밀접한 관계가 있는 代謝異常의 疾患이라는 것이...
 ◇... 다. 종래에는 糖質의 신진대사와 관계가 있는 질환이라는 입장에서...
 ◇... 그 점을 해명하기에 힘을 기울이고 있었는데, 최근에는 당질대사란...
 ◇... 이 아니라 단백질, 脂肪質이라든가 電解質 따위를 포함하는 음식물중...
 ◇... 의 여러 영양소의 代謝와 관계가 있는 것으로 생각되어 이점의연...
 ◇... 구와 실험이 활발히 진행되고 있다.

糖尿病과 술



柳 東 俊

慶熙醫大교수·醫博

新陳代謝란?

우리몸에서 묵은 것이 제거되고 새것이 대신 생기는 생리현상이 신진대사라는 것을 잘 알려진 말이지만, 生物은 生命現象을 지속하기 위해서는 신진대사가 필수불가결하다.

즉 물질을 소비하고 쓸모없는 노폐물을 몸밖으로 배설하고, 이를 새것으로 보충하기 위하여 外界에서 다시 신선한 물질을 섭취하여 이것을 同化하여 자기의 필요한 成分으로 삼아가면서 生命現象을 영위하고 있는 것이다.

人間의 경우를 보면, 우리들은 생명을 유지하기 위하여 공기외에 꼭 음식물이 필요하다. 이 食物은 인체내에서 소

에 불과하다.

糖質과 술 (알코올)

당질을 포함하고 있는 맥주, 청주, 포도주(Wine), 「리플」 술(酒類) <Liquor 또는 Liqueur>, 果實酒 등 이외의 알코올성 음료는 이것을 섭취하더라도 糖尿는 별로 증가하지 않는다. 사실 맥주나 청주에는 당분이 함유되어 있지만, 위스키나 소주는 당분이 없다. 따라서 한때 맥주나 청주는 마시면 안되나 「위스키」와 소주라면 꽤마셔도 괜찮다고 말한 적이 있었다. 그러나 오늘날 당뇨병의 식이요법은 최저의 필요한 칼로리를 섭취하는 것이 가장 중요한 포인트로 되었다. 맥

주의 중요성을 이미 언급했듯이, 당뇨병 환자의 食事에는 당분을 제한함으로써 고반면에 단백질, 지방질 등을 좀 많이 섭취하는 경향이다. 그러므로 「위스키」와 같은 술은 작은 잔 한잔정도로는 도리어 지방대사를 도와줄수 있겠다고 보겠다. 그러나 Whisky 한잔을 마시면 밤 한공기에 해당하는 「칼로리」를 취한것이 되므로 밥은 먹지 말아야 한다. 보통 총 Calorie를 1200, 1600, 2000 Cal 등으로 하여 총량을 초과시키지 않아야 되겠다. 즉 다시말해서 당뇨병환자에 있어서는 식품의 질보다는 量이 중요시 된다는이유가 여기에 있는 것이다. 당뇨병환자에 있어서 맥주도 한잔, 정종도 한잔정도마

치에 세심하게 유의하여야 하겠다. 그러면 매우 주의하여 의사의 지도하에 일정량만을 마시는데, 어느정도 마셔야 되느냐 하는 것이 문제가 된다. 현재 일반적으로 허용되고 있는 범위는 2단위 까지로 되어있다. 즉, 위스키의 경우엔 심골 2잔까지, 맥주라면 3홉까지, 청주라면 1홉이 좀 못되는 양이 되겠다. 이처럼 마셔도 되는 경우 역시 許容量은 매우 적은 실정이다. 그런데 이때 한가지 주의해야 할것은 마시고 있는 동안에 무절제하게 무한정마시기 시작하는 사람이 매우 많다는 점이다. 이런 사람은 절대 마셔선 안된다. 自制力이 없는

어떤술이든 많이마시면 食餌療法에 위배

糖尿와 血液反應의 酸性化 유발 要因될수도

주, 清酒, 위스키, 소주 어느것이든 에너지를 방출하는 「칼로리」의 근원이 되기 때문에 어떤 술이든 다량을 마시면 당뇨병의 식이요법에 대한 원칙을 파괴하는 것이 된다.

술 (알코올성음료)은 醫師의 지도에 따라 一定量만을 마셔야

알코올을 포함하는 음료는 많은 量을 취하지 않는다면 血液反應이 酸性으로 기울어지는 것을 억제하기 때문에 때로는 過糖血이나 糖尿를 감퇴시킬수도 있다. 그러나 많은 量을 취한다면 또는 적당량 이상의 식이를 취하면 당뇨병환자에서 가장 중요한 鐵則인 식이요법의 원칙을 파괴하는 것이 되어 糖尿와 血液反應의 산성화를 증강시키게 된다.

술수도 있다. 그러면 여기에 대비하여 밥을 반공기 또는 먹지 않아야 총 칼로리를 맞추어 나갈수 있겠다. 단, 꼭 명심할것은 藥物요법을 하고 있는 환자는 물론 절대 禁酒하여야 한다.

單位제도와 健康數值

당뇨병환자는 혈당량이 높고 소변에 당분이 배설되므로 혈당량을 健康數值에 맞추도록 유지하기 위해서는 糖質섭취량을 제한하고, 또 칼로리를 일정량으로 제한하려 하니까 자연히 食事메뉴를 고루고루 그 범위내에서 맞추어 나가야 하는 것이다. 이런 문제를 실생활에서 적절하게 이용하기 위해서 식품을 單位제도로 만들어 보통 1단위가 80Cal가 되도록 그 제도를 마련해 쉽게 활용하고 있다. 위스키나 브랜디면 30cc 1단위, 즉80

사람이 「알코올」을 마셔대는 것은 수명을 재촉하는 결과를 초래하는것 뿐이다

무서운 알코올毒害

알코올의 毒害는 肝硬變症의 원인이될수있다는것, 中性脂肪을 증가시켜 동맥경화촉진에 관계한다는것, 등에게 藥物療法중의 환자에겐 극심한 장애를 주므로 정말 무서운 것이다. 經口血糖강하제와 알코올을 먹으면, 급성중독과 심한 低血糖症이 나타나거나 또는 乳酸酸血症 같은 혼수상태가 나타나 생명이 위독한 경우가 많다. 그러므로 당뇨병환자는 술은 이득보다는 害가 많으며, 그 毒害는 매우 무서고 致命的이므로, 절대 禁物로 하여야 한다는 鐵則을 이번기회에 깊이 명심해야 하겠다.

결론적으로 말해서 糖尿病과 술은 禁物사함으로 알고 멀리하는 것이 바람직하며 특히 糖尿病의 治療는 食餌療法이 그 생명인만큼 술뿐만 아니라 治療에 도움이 되지않는 食品은 일체 피하는 것이 현명한 방법이라는 것을 거듭 강조해 둔다.

알콜의 毒害는 肝硬變症의 原因, 動脈硬化촉진 危險도

血糖강하제와 알콜먹으면 급성中毒과 심한低血糖症초래

화되어 세포의 主成分이 되는것 이외는 에너지로 변화한다. 이 에너지에 의하여 人體의 活動이 영위되는 것인데 마치 개솔린을 넣어서 車를 달리게 할수 있는 것과 같은 이치이다.

飲食物과糖質

우리의 음식물은 다 알고 있듯이 주로 합수탄소, 단백질, 지방의 세가지 영양소로 이루어진다. 이중에서도 에너지源으로서 가장 중요한 구실을 하고 있는 것이 합수탄소 즉 糖質이다. 어떤 식품이든지 그 성분표를 보면 대개 主食이 되는 식품은 대략 50~60%가 당질이 포함되어 있다. 이것만 보아도 우리가 음식물로서 취하고 있는 당질은 대부분이 전분이다. 자당, 乳糖, 果糖등도 취하지만 그 量은 전분에 비하면 극히 적은 量

따라서 당분이 함유돼 있건, 없건간에 술 (알코올성음료) 종류는 일정량 이상 마셔선 안된다. 식이요법과 마찬가지로 알코올음료에 있어서도 醫師의 지도나 許可아래 일정량만을 지키지 않으면 안되겠다. 또한 당뇨병환자들은 대개 심장이나 血管, 또는 肝 등에 장애가 있으므로 「알코올」은 절대로 禁物이라고 보는것이 매우 현명하다.

糖尿病환자는 술을 매우 주의하여야 治療가능

그러면 당뇨병환자는 일반적으로 禁酒하는 것이 원칙이겠으나 社會生活상 부득이 술을 마시게 될때는 어떻게 마셔야 될까? 일반원칙, 특히 식이요법으로

Cal이다. 만일 맥주를 마신다면 220cc면 1단위이다. 정종이면 보통 75cc를 마시면 1단위가 된다. 그러므로 위스키나 브랜디 대신 맥주 또는 정종을 마시면 되는데, 단 맥주 220cc중에는 당질이 7gm, 정종75cc 중에는 당질이 3gm, 그러나 위스키, 브랜디, 소주에는 당질이 없음을 알아야한다. 그러므로 맥주나 정종을 마셨을 때에는 그 중에 포함되어있는 당질을 다른 식품에서 그만큼 빼어야 되겠다.

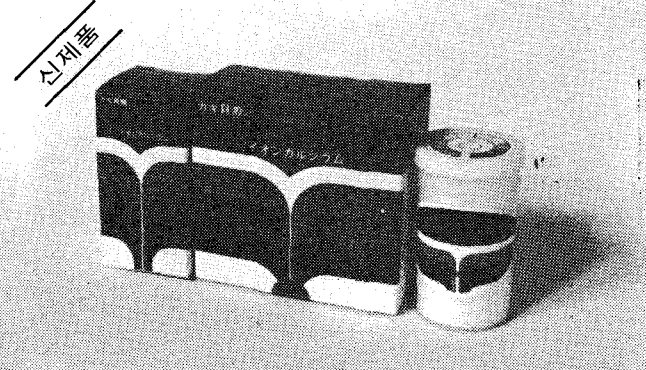
항시주의하고 醫師의 지도를 받아야

거듭강조하지만 알코올음료, 酒類는 언제나 의사의 지시나 許可를 받아, 환자마다 제각각 깊이 주의하여 단위와 수



独占輸入品 天然水溶性食品 이온化칼슘粉末 “모리카론”

- ▲체질개선 : 이것은 「모리카론」이 추구하는 궁극적 테마이며 이미 사용하신 분만이 그 탁월한 효과를 입증하고 있습니다.
- ▲모리카론 : 이는 18년간 연구 끝에 개발한 것이며 각종 알칼리성 천연이온 복합미네랄로 구성되어 물에 타는 즉시 이온화되어 40분 이내에 거의 100% 체내흡수됩니다. 2~3개월 이내에 만병의 근원인 산성체질을 약 알칼리성으로 체질을 개선합니다.
- ▲이온화란 : 물질을 구성하고 있는 분자나 원자상태에서 전자를 띄고 활동하는 상태이며 칼슘은 이온화되어 있지 않으면 제대로 흡수가 불가능합니다.



- ▲예방효과 : 동맥경화·고혈압·암·당뇨병·심장병·만성신장염 등 각종 성인병에 대한 예방과 자연치유력 증진
- 각종 알레르기성 질환·위장장애·신경계 질환·골·관절조직개선·치아보호·근시등 안질환 예방에 도움.
- 여성미용·생리불순·피로회복에 효과.
- 임산부등 산후·산전에 필요한 영양소 고루 갖춘.

수입·판매원 : 더 원 코포레이션 (제일양행)
 서울 중구 인현동 2가 73의 1
 봉건호빌 643호
 전화 : 261-0208, 266-1051