



# 선택시 주의해야 할 식품

당뇨병에 있어서 식사요법의 목표는 당뇨병을 좋은 상태로 조절함과 동시에, 정상적인 영양 상태와 활동을 유지시켜, 건강인과 같은 생활을 할 수 있도록 하는 것이다.

이러한 목표를 위해 환자에게 알맞는 섭취 열량 및 필요한 영양소(단백질, 탄수화물, 지방)량을 결정하며, 바른 식사배분, 식품교환표를 이용한 다양한 식품의 선택을 권장한다. 즉, 우리 몸에는 여러가지 영양소가 필요하며, 이 영양소들은 서로 상호보완관계를 유지하고 있으므로, 섭취열량의 범위 내에서는 다양한 식품을 섭취하여 여러 영양소를 골고루 얻을 수 있도록 하는 것이다.

그러나 식품중에는 단순당이 많이 함유되어 있어 쉽게 흡수, 혈당을 빨리 높이는 식품이 있으며, 어떤 식품은 동물성 지방등이 많이 함유되어 있어 혈관계 질환의 합병증을 촉진할 수 있다. 그러므로 본 글에서는 당뇨병 환자들이 선택시 주의해야 할 식품의 종류 및 그 이유를 살펴 보고자 한다.

## 단순당이 많이 함유된 식품

단순당이란 포도당이 하나 또는 두개가 결합된 탄수화물 종류를 말하며, 체내에서 흡수되기 쉬운 형태로서 혈당을 빨리 올리므로, 제한이 필요하다. 이러한 단순당으로는 설탕, 포도당, 과당, 꿀 등을 들 수 있으며, 단순당이 많이 함유된 식품은 단 케익 및 후식류, 청량 음료수등이다. 꿀 및 과당의 경우, 체내에서 흡수될 때 인슐린을 요구하지 않는 당분이라는 이유로 당뇨병환자가 많이 섭취하는 경우가 있으나, 과당은 포도당 합성을 증가시켜, 혈중 포도당 농도를 올릴 수 있으며 열량을 내므로 체중 조절이 필요한 당뇨병 환자는 제한하여야 한다.



**엄영람**  
신촌세브란스병원 영양사



### 나트륨이 많이 함유된 식품

간장, 된장, 고추장, 젓갈류, 김치등 소금이 많이 함유된 식품등의 과량 사용으로 인하여, 우리 몸에서 필요로 하는 양보다 훨씬 많은 양의 나트륨을 섭취하고 있다. 그러므로 고혈압과 같은 혈관계 질환의 위험이 있으므로 섭취량을 줄이는 것이 필요하다.

### 인공 감미료 및 인공 감미료가 많이 함유된 식품

음식의 단맛을 낼 때는, 설탕보다 단맛의 효과는 높으며 열량이 거의 없거나 적은 인공 감미료를 사용할 수 있다. 그러나 인공 감미료 중 사카린이나 사이클로메이트 등은 암유발 식품으로서 사용을 제한하는 것이 권장되며, 최근 아스파탐, 솔비톨등이 감미료로서 널리 이용된다.

아스파탐의 단맛은 설탕의 180~200배이나 열에 불안정하므로 가열, 조리할 경우에는 사용하지 않는 것이 좋다. 열량은 g당 설탕과 같은 4kcal를 가지며, 1일 섭취가능량도 체중 kg당 40mg으로 정하고 있어 이 범위내에서 사용하는 것이 좋다.

당 알코올로서 단맛을 내는 솔비톨(sorbitol)은 혈액에 천천히 흡수되며, 인슐린 없이 대사되어 지므로, 당뇨병 환자에게 사용할 수 있으나, 열량을 내므로 체중 조절을 하는 환자의 경우 제한하는 것이 좋다. 최근 다이어트 식품 중에는 이러한 아스파탐이나 솔비톨, 과당등을 사용하는 경우가 많으므로, 내용물을 검토하여 섭취하는 것이 바람직하다 하겠다.

### 포화지방이 많이 함유된 식품

동맥경화증을 촉진하고, 혈중의 콜레스테롤 함량 및 저비중지단백-콜레스테롤(LDL-choles-

것이 필요하다.

### 알코올

알코올이 대사시에는 인슐린을 요구하지 않으나, 당뇨병 환자에게 여러가지 문제를 야기시킬 수 있다.

첫째, 영양소는 거의 없으면서 열량만 내므로 체중 조절을 어렵게 하며, 둘째로, 체내에서 중성 지방의 합성을 증가시켜 고중성지방 혈증을 가속시키며, 셋째로 잘 조절되지 않는 당뇨병 환자에게서 저혈당증을 유발시킬 수 있으므로, 알코올 섭취를 제한하는 것이 바람직하다. 그러나 알코올을 섭취해야 할 경우에는 반드시 의사와 영양사의 지시를 받는 것이 좋으며 알코올을 마셔도 좋은 조건을 다음과 같이 제시할 수 있다.

① 혈당이 계속적으로 잘 조절되며, 정상 체중의 범위에 있는 환자, ② 간기능에 장애가 없고, 합병증이 유발되지 않은 상태, ③ 약물요법을 하지 않는 환자, ④ 알코올을 섭취하기 시작한 후 적정 범위 내에서 그칠 수 있는 환자등이다. 그러나 이러한 조건에 부합되어 알코올을 섭취할 수 있는 당뇨병 환자라도 알코올은 열량을 내므로, 식이 중 지방과 서로 교환하여 섭취할 수 있도록 해야 한다. 예를 들면 위스키 1잔(40cc), 맥주 1컵(200 cc)은 약 100kcal로 지방 2교환과 교환하여 섭취해야 한다.

이상에서 기술된 내용은 바른 식사요법을 한다는 가정하에서 설명한 것이며, 당뇨병 환자는 특정 식품만을 찾아서 섭취하거나, 제한 식품만 지킨다고 해서 식사 요법을 잘 하고 있다고는 생각할 수 없으며, 건강을 유지하는데 필요한 식품을 적정한 범위내에서 골고루 섭취하는 것이 중요함을 반드시 기억해야 한다. ☐



terol) 의 혈중 농도를 높이는 것이 식품중의 콜레스테롤, 포화지방의 양과 직접연관성이 있다. 식이 중 콜레스테롤-포화지방 지수 [CSI; cholesterol-saturated fat index= $\{1.01 \times \text{mg 포화지방}\} + (0.05 \times \text{mg 콜레스테롤})$ ]라는 새로운 공식이 고안되어 이 콜레스테롤-포화지방 지수가 낮은 식품이 혈중 콜레스테롤을 낮추고, 동맥경화증의 위험을 줄일 수 있음이 보고 되고 있다. 그러므로 콜레스테롤-포화지방 지수가 낮은 식품의 선택이 바람직하며, 콜레스테롤 함량이 높은 간, 오징어류, 계란, 런천미트등과 포화지방 함량이 높은 치즈, 갈비, 프랑크 소세지등은 섭취량을 줄이는