

## 당뇨병의 식사요법

당뇨병관리의 최대목표는 당뇨병을 조절해서 보다 좋은 건강상태를 유지하는 것이다.

당뇨병 관리의 최대 목표는 당뇨병을 조절해서 보다 좋은 건강상태를 유지하는 것이다. 따라서 당뇨병의 식사요법은 우리 몸이 음식물을 에너지로 바꾸기 좋게 협조하는 일과 동시에 고혈당이 되지 않도록 하는 것이다.

### 1. 식사 요법의 기본 원칙

첫째, 알맞은 열량을 맞추어 먹어야 한다. 당뇨병의 식사요법은 건전한 체력 유지를 위한 식생활을 기본으로 하여 하루 중에 먹는 음식물의 총량을 일정하게 하는 일 즉, 알맞은 칼로리의 섭취를 제1의 원칙으로 하

고 있다.

둘째, 3대 영양소의 균형있는 섭취이다. 3대 영양소의 균형있는 섭취 비율은 총 열량 중에서 당질은 55~60%, 단백질은 20%, 지방은 20~25%이다.

한편 당질식품 중에서는 혈당을 빨리 높이는 식품인 설탕 종류의 단당류는 피하고 대신 전분질을 주로 하며, 단백질 섭취량의 1/3이상을 동물성단백질에서 얻도록 한다. 동물성지방을 많이 섭취하면 혈액 중에 콜레스테롤이 증가하여 동맥경화증을 촉진할 수 있으므로 식물성지방을 1/3이상 섭취함이 좋다.

셋째, 정규성 있는 식사이어야 한다. 정해진 섭취 에너지 안에서 끼니별 식사의 일정한 양도 중요하지만 매끼의 식사 시간과 식사 사이의 간격을 일정하게 하여야 한다.

넷째, 장기적으로 할 수 있는 방법으로 일생을 지속하는 것이다. 많은 당뇨병자들이 '가족과 같은 식품을 먹을 수 있는가?'라고 질문해온다.

당뇨식사는 일반 사람들이 먹는 방법과 크게 다르지 않다. 그러나 많은 사람들이 건강한 방법으로 먹고 있지 않은 것도 사실이다. 식사요법을 실천하는데 무엇보다 선행되어야 할 것은 바르고 건강한 식사 습관을 갖는 일이다.

## 2. 식사 계획

식사를 계획하는데 있어, 대부분의 당뇨병 환자들은 병원에서 제공되어지는 식단표를 얻기 원하고 그 식단표 대로 생활하려고 한다. 그러나 식사 계획은 환자 개인마다의 신장, 체중, 나이, 성별, 직업, 활동정도, 당뇨병의 상태 등을 기본으로 해서 짜여지기 때문에, 이것은 결코 바람직하지 않다.

### 당뇨병의 식사요법이란?

1. 매일 식사의 일관성을 갖되
2. 획일적이지 않은 식사  
즉, 기호존중, 개인생활, 활동량, 직업, 혈당변동에 따라 다양한 식품 선택을 의미한다.

당뇨식사는 한정된 종류의 식품만을 먹도록 하거나 특정식품을 선택하는 단조로운 식사가 아니다. 평소 좋아하는 음식을 선택할 수 있고 지역적인 특산물이나 가정 경제 상태, 활동량의 증감에 따른 변화에 대처하여 식사 계획을 세워야 한다.

### 3. 기본 조리법과 식품 선택의 주의사항

당뇨병의 식사요법은 에너지의 제한을 두기 때문에 지나치게 식욕을 증가시키는 조미료는 위액 분비를 촉진시켜 식욕을 돋군다. 따라서 식품을 조리할 때는 조미료의 사용은 반 이상 줄이고 신선한 식품을 이용하여 식품 자체의 맛을 살리는 방법을 활용하도록 한다.

또한 열량이 없이 반복감을 줄 수 있는 음식이나 조리법으로 곤약, 한천 등의 식품을 이용하는 것도 좋다.

당뇨병의 식사계획은 환자 개인마다의 신장, 체중, 나이, 직업, 활동정도에 따라 다르게 계획되어진다.

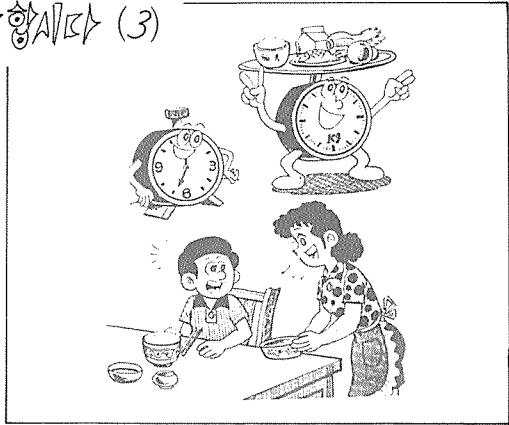
식물섬유소가 많고 열량이 비교적 적은 잎채소류, 해조류를 다른 식품과 섞어서 조리하면 영양소 상호보완작용의 잇점과 만족감을 줄 수 있다.

한편 식사 계획을 충실히 실행하는 방법으로 건강을 관리하고 당뇨병을 조절하는 데 필요한 식품 선택에는 3가지 주의가 필요하다.

첫째, 식사계획에 식물성 섬유소를 많이 선택한다. 섬유소는 도정하지 않은 곡류, 생채소, 과일, 콩 등에 많이 함유되어 있다. 섬유소는 소화관리의 운동을 활발하게 하여 변비를 방지할 뿐만 아니라 식사후 혈당의 상승을 완만하게 하여 당뇨병을 조절하는 것을 돕는 효과가 있다.

둘째, 식염을 줄인다. 염분을 당뇨병 관리와 직접적인 관계는 없지만, 염분이 많이 든 음식을 줄이는 것은 건강 상 중요한 일이다. 염분의 섭취량을 줄이는 것은 고혈압의 경향이 있는 당뇨병 환자에게 병의 진행을 억제하는 역할을 한다.

셋째, 콜레스테롤과 포화지방산을 감량한다. 혈액 중에 과잉의 콜레스테롤과 지방은 관상동맥질환과 깊은 관련이 있는 것으로 연구결과가 나와 있다. 당뇨병환자는 정상인



에 비해 심장병에 걸리기 쉬운 경향이 있으므로 콜레스테롤과 포화지방의 섭취를 제한하도록 권장하고 있다.

#### 4. 외식

일반적으로 외식은 고열량식이 대부분이며 영양소의 균형상태가 좋지 않을 뿐 아니라 공복감을 주고 식염의 과잉섭취를 자연스럽게 유도한다.

그러나 외식 중에서도 비빔밥 같은 한식정식은 영양소의 균형을 그 런대로 유지시켜 준다. 한식정식은 주식량에 비해 부식의 종류가 다양하므로 염분이 많이 들어있는 젓갈류나 장아찌류를 제한한다면 권장할 만 하다.

그리고 외식에서의 영양 불균형은 하루 식사 중으로 개선하여 보충되어야 한다. 즉 점심 외식에서 부

당뇨병의  
식사요법을  
실시하는데  
있어  
무엇보다  
선행되어야  
할 것은  
바르고 건강한  
식사습관을  
갖는 일이다.

족한 식품은 아침과 저녁식사에 보완되도록 계획해야 한다.

또한 당뇨병의 식사요법을 위한 외식은 하루 한번 정도로 그치는 것이 좋다.

외식을 자주 하는 사람들은 아침은 필히 먹고 생채소, 과일, 우유는 빠뜨리지 않도록 해야 하며 술도 열량 계산에 넣어야 한다는 사실을 잊어서는 안된다.

### 5. 간식

당뇨병의 식사요법에서 간식을 금지할 이유는 없다. 간식을 보충식으로 하여 인슐린의존형 당뇨병 환자에서는 인슐린의 최대 작용 시간에 나타날 수 있는 저혈당을 관리하는 수단으로 할 수 있다.

간식을 선택할 때는 당질, 염분, 기름 등의 함유량이 적은 식품을 선택하도록 한다. 특히 우유나 과일은 비타민, 무기질의 보급원이 될 뿐만 아니라 당뇨 식단에 들어있는 식품이므로 간식으로 선택하면 좋다. 샌드위치나 야채사라다도 간식으로 좋다.

물론 간식은 하루의 식사량 안에 포함시켜 하루 세끼 식사에서 부족한 영양소를 보충하도록 하는 것이 최상의 방법임을 기억해두자.

### 적정 칼로리의 섭취 단계

알맞은 칼로리의 처방→처방 칼로리별 식품군 배분표 확인(균형식) →식품교환표 및 식품 교환 카드 이용(식단의 다양화)→식사 시간은 일정한 시간대에 한다.(식사 간격은 4~6시간 유지)

### 6. 술

당뇨병 환자들 중 급성 합병증이 있는 사람이나 병발증이 있는 사람, 인슐린 주사나 경구용 혈당 강하제를 사용 중인 사람, 혈당조절이 불량한 사람에게는 원칙적으로 술을 금하고 있다.

그러나 당뇨병이 잘 조절되고 있는 조건 하에서라면 하루 100~200 칼로리 정도의 음주는 허용할 수 있다. 물론 이 경우 1주일에 3~4일은 반드시 금주해야 하며 경구용 혈당 강하제를 복용하고 있는 사람은 술에 따른 저혈당증에 주의해야 한다.

술을 마실 경우, 술로부터 발생하는 칼로리는 하루 총 섭취 칼로리의 범위 안에 포함시켜야 한다. 또한 일반적으로 술에 의한 비타민 결핍이 흔히 올 수 있으므로 채소의 섭취를 늘이고 불가피한 경우 비타민 정제의 복용도 요구된다. 72

<자료제공 : 국립의료원 당뇨병교실>

간식은 하루의 식사량 안에 포함시켜 하루 세끼 식사에서 부족한 영양소를 보충하도록 하는 것이 최상의 방법.