

당뇨관리에 있어서 가장 기본적으로 실시해야 하는 것이 식사요법이다. 식사요법을 실시해야 하는 궁극적인 목표는 적절한 영양상태와 표준체중을 유지하고, 혈당을 정상화하여 당뇨병성 합병증을 예방하거나 지연시켜 건강인과 같은 정상적인 일상생활을 할 수 있도록 하는 데 있다.

이러한 식사요법의 목표를 달성하기 위해서는 각자에게 알맞는 열량을 결정하고, 식품교환표를 이용하여 자신에게 맞는 식사를 해야한다.

자유롭게 먹을 수 있는 식품과 피해야 할 식품



이 은

(강남성모병원 · 영양사)

당뇨병에 좋은 음식은 어떤 것이 있을까?

대답은 명료하다. 「당뇨병에는 무조건 좋은 음식도 무조건 나쁜 음식도 없다.」

그러므로 식품을 선택하기에 앞서 몇가지 주의해야 하는 것들을 살펴보기로 한다.

양념류 가운데서 된장, 고추장 그리고 케찹은 그자체로서도 칼로리를 갖고있으며, 또한 사용량이 많아지게 되면 식사량 특히 주식(밥)의 양이 늘어나기 쉬워지게 되므로 적당한 양만을 사용한다.

특집/당뇨병의 식사요법 α 에서 γ 까지

	허용 식품	제한 식품
양념류	소금, 간장, 화학조미료 (소량 사용하는 것이 더욱 좋다.) 고춧가루, 후춧가루, 겨자, 식초, 레몬즙	된장, 고추장 (1 Ts/일) 토마토케찹 (1 ts/일)
감미료	사카린, 아스파탐 계통의 인공감미료	설탕, 과당, 물엿, 조청, 꿀, 솔비톨
음료수	홍차, 커피, 차 다이어트콜라	거의모든 청량음료수 (사이다, 콜라...) 유산균발효음료 (야쿠르트...) 요거트, 가당우유 (딸기우유, 초코우유 등) 울무차, 미숫가루
기타	젤라틴, 한천, 곤약, 우무묵	사탕, 젤리, 초콜렛, 잼, 케익, 과자, 통조림과일, 말린과일(건포도, 꾀감, 대추,) 술

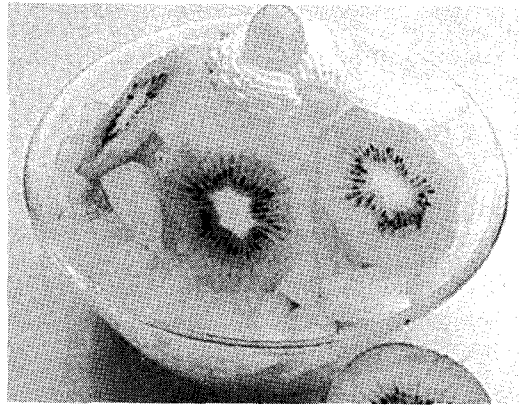
고혈압과 같은 심혈관계 질환의 위험성이 있는 경우에는 소금, 간장, 된장, 고추장등 염분의 섭취를 좀더 제한하는 것이 좋다. 혈압과의 관계에서 뿐만아니라 짜고, 자극성이 강한 음식은 식욕을 촉진시켜 식사량을 늘게하는 경향이 있으므로 모든음식은 싱겁게 조리하여 골고루 먹는 것이 바람직하다.

인공감미료 활용으로 단맛 즐길 수 있어

설탕, 과당, 포도당, 물엿과 같은 단순당질은 소화과정이 거의 필요치않고 바로 체내에서 흡수되기 쉬운 형태으로써 혈당을 쉽게 올리므로 제한해야 한다.

그러므로 음식에 단맛을 내기 위해서 당뇨병자들이 사용할 수 있는 것은 단맛은 나지만 열량이 거의 없거나 적은 감미료를 사용할 수 있다.

대표적인 것이 사카린과 아스파탐계통의



인공감미료가 있다. 사카린은 사이클라메이트와 더불어 발암성물질로 논란이 되고있다. 사이클라메이트의 경우는 방광암의 위험등으로 사용이 금지되었다.

최근에 널리 사용되는 **아스파탐계통의 감미료는 단맛은 설탕의 180-200배이나, 1gm 당 열량은 설탕과 같은 4kcal이다.** 단지 같은 1gm을 갖고도 설탕의 180-200배의 단맛을 낼 수 있다는 것이 유리한 점이다. 아



술-알코올은 영양소는 거의 없으면서 알코올 1gm당 7kcal의 열량을 내므로 체중조절이 어려워진다. 또 잘 조절되지 않는 당뇨병자에게서는 오히려 저혈당증세를 일으킨다.



스파탐은 열에 약하여 끓이거나, 굽는 등 가열조리시에는 사용하지 않는다.

술비를 같은 감미료는 인슐린의 도움없이 흡수되고, 혈당도 적게 올리지만 1gm당 4kcal를 내면서 단맛은 설탕보다 낮거나 비슷하여 체중조절이 필요한 경우에는 사용하지 않는다.

요즘 시중에 많이 나와있는 다이어트제품이나 당뇨식품의 경우 선택에 앞서 반드시 내용물의 성분표시를 확인해야 한다.

곡류군에 속하는 차종류의 열량도 고려해야

울무차나 미숫가루와 같이 곡류군에 속하는 차종류를 마시게 되는 경우에는 그만큼 칼로리를 더 섭취하게 되므로 식사에서 양을 줄이든지 아니면 별도의 차를 마시지 말아야 한다.

한천묵, 곤약, 우무묵의 경우는 칼로리가 거의 없으므로 공복감을 해소하거나 간식으로 섭취할 수 있다.

술-알코올은 영양소는 거의 없으면서 알코올 1gm당 7kcal의 열량을 내므로 체중 조절을 해야하는 경우 체중조절이 어려워진다. 또한 알코올은 대사과정에서 지방산으로 대사되므로 혈중 중성지방의 농도를 상승시켜 고중성지방혈증을 가속화하며 동맥경화증과, 지방간등을 유발한다. 알코올은 열량을 갖고 있으나, 잘 조절되지 않는 당뇨병자에게서는 오히려 저혈당증세를 일으킨다.

이때 문제가 되는 것은 술을 먹음으로 해서 생긴 신체의 여러가지 반응들과 저혈당으로 인한 증세를 구분하지 못해 저혈당에 대한 응급조치를 취하지못하게 되어 치명적인 결과를 초래할 수도 있다.

그러므로 금주가 가장 바람직하나 꼭 섭취해야 하는 경우에는 반드시 담당의사나, 영양사의 조언을 받는 것이 바람직하다.

이상의 내용은 일반적인 주의사항이며, 무엇보다도 중요한 것은 자기자신에게 꼭 필요한 양만큼의 식사를 규칙적으로 하는 것이다. ☞