

당뇨환자에 있어서 기호식품 섭취는?



황춘경

(인제의대 서울백병원 · 영양사)

기호식품이란 생리적인 욕구 즉, 배고픔을 덜기위해 먹는 것이 아니라 맛이나 향 등으로 선택하여 섭취할 수 있는 것으로 대부분 기호음료 및 주류, 담배 등이 포함된다.

많은 당뇨환자들이 「과연 내가 기호식품을 섭취할 수 있나?」하고 궁금해 하는데 그 내용과 생리작용에 대해 정확히 알고 선택할 수만 있다면 섭취가 가능하다. 본 난에서는 기호식품에 대해 자세하게 설명하고 권고할 수 있는 몇가지 후식류에 대해 알아보려고 한다.

기호음료는?

커피

커피는 그 이름을 콩(種核)이 재배된 지

방이나 수송해낸 향구의 이름을 따서 붙였는데 오늘날에는 따로따로 얻을 수 없고 제조회사의 상표가 붙여져서 판매되고 있다. 먹는형태는 레귤러커피(regular coffee)와 인스턴트커피(instant coffee)로 구분할 수 있는데 전자는 콩을 곱게 갈아서 끓여먹도록 한 것이고, 후자는 커피의 침출액을 분말화한 것이다.

보통 커피에는 카페인(caffeine)이 들어있는데 강한 생리작용을 나타내고 뇌·근육 등을 자극하여 흥분작용을 나타낸다. 또, 이뇨, 강심작용이 있고 체내에서 산화하여 요산류가 되어 요속으로 배출된다.

보통 커피를 마시면 부수적으로 넣는 설탕과 프림때문에 문제가 되는데, 설탕을 넣지않고 <표1>에 나타나있는 자신의 기호에 따라 선택해서 열량을 계산하면 된다.

<표 1> 커피의 열량비교표

예	커피 (teaspoon)	프림 (teaspoon)	g수(평균치)		열량 (Cal)
			커피	프림	
1	1	1	0.8	2	13
2	1.5	2	1	4	25
3	2	2	1.6	4	27
4	2	3	1.6	6	37

※Sample은 동서의 맥스웰 그레놀커피



실제졌던 스푼의 모양

엽채류(葉菜類)

차의 종류는 제법에 따라 녹차(green tea), 홍차(black tea), 우울롱차(Oolongtea)로 나눌 수 있다.



①녹차

녹황색을 띤 약간 떫은맛이 나는 차로써 잎을 찌서 그 중에 있는 효소를 파괴시킨후 비벼서 말린 것으로 홍차에 비하면 방향이나 맛이 덜하다. 잎의 빛깔은 원래의 녹색이 대부분 남아있으며 특히, 어린 잎일수록 선명한 색이 남고 늙은 잎은 어두운 회색을 띤다.

②홍차

제조에 있어서는 하룻밤 시들어지도록 널어서 말린후 손으로 비벼서 조직을 파괴한 다음 25℃에서 3시간정도 발효시키는데 이때 산화효소의 작용으로 탄닌(tannin)이나 색소가 산화, 중합해서 홍갈색이 되고 방향을 내게 된다. 녹차에 비해 떫은맛이 적으며 보다 향기높고 맛이 좋다.

③우울롱차(Oolong)

주로 대만에서 만들어지는 차로써 이는 발효를 약간만 시킨 것이다. 발효기간이 짧기 때문에 잎의 색이 완전히 변하지않고 약

간 거무스름하다. 따라서 이 차는 녹차와 홍차의 중간에 해당하는 맛과 빛깔을 낸다.

인삼차

인삼의 생리작용으로 강장제, 혈압강하제, 중추신경 흥분작용, 기초대사 항진작용, 내분비 촉진작용 등을 나타내는데 **100g당 393Cal**를 낸다.

구기자차

주로 **강장제로서 많이 사용하고 343Cal**를 낸다.

결명자차

이노, 강장작용이 있고 또한 시력을 좋게 하는데 효과가 있다.

생강차

생강은 방향성분과 매운맛을 내는 성분을 함유하며 **방향성건위제, 향미료, 발한제**로서 사용하기도 한다.

오미자차

오미자열매의 **주성분은 당, 유기산, 비타민 C**이고 생리작용은 진해·거담제, 자양제로 알려져있다.

코코아

코코아는 열대산 카카오의 종자를 수일간 발효시킨 후 볶아서 방향이 나면 껍질을 벗기고 **깻아서** 만든 것이다. 코코아와 그 제품의 성분을 표로 나타내면 다음<표2>와 같다.

그외 탄닌과 카페인 등 자극성을 지닌 물

<표 2> 코코아 성분표

	수분	단백질	지방	당질	섬유	회분
정 제 코코아	4.2	14.0	53.0	21.8	3.4	3.6
활 지 코코아가루	5.5	20.3	28.4	34.2	5.4	6.2
쇼콜렛	1.6	6.3	22.2	58.4	1.7	2.3

질이므로 특히 **어린이들에게 음료로 줄 때는 물게타서 주는 것이 좋다.**

청량음료

소오다수, 사이다, 콜라 등은 만드는 과정이나 성질이 거의 같으며 어느 것이나 탄산음료이다. 제법은 설탕이나 인공감미료의 수용액에 산미료, 유허제, 안정제, 착색료, 액기스분, 향료 등을 임의대로 조합해서 가열, 살균하여 냉각한 후 여기에 고압탄산가스를 넣은 것이다.

당뇨환자들은 일반 청량음료는 설탕을 넣기때문에 먹어서는 안되는데 **아스파탐등 인공감미료로만 넣어서 만든 다이어트 콜라나 다이어트 사이다 등은 허용량안에서 먹을 수 있다.**

유산균음료(Yoghurt)

유산균에 의해 응고시킨 젖으로서, 주로 불가리아등의 발칸제국에서 제조되는 음료인데 국제규격 기준에는 최저무지 유고형분 함량 8.2%와 제품내의 유산균수 통상 1ml

“
**유산균음료의
 영양효과는 우유가
 주성분이므로 영양소가 풍부하게
 들어있고 혈중 콜레스테롤을 감소시키며 소화흡수에 도움을 준다.
 장내 유해세균의 증식이 억제되고 생성된
 유기산에 의해 장운동이 증진되어
 변비 및 설사 등에
 도움을 준다.**
 ”

당 10억마리 정도로 정하고 있고, 국내에서
 의 규격은 다음표<표3>와 같다.

<표 3> 발효유의 성분규격

	발 효 유		유산균음료
	호상발효유	액상발효유	
정 의	우유 또는 우유제품을 유산균이나 효모로 발효시킨 것		발효유를 주원료로 하고 물을 가하여 희석한 것
성 상	유백색-황색의 균질한 호상 또는 액상 또는 동결한 것으로 이미, 이취가 없어야 한다.		고유의 향미를 가진 유백색, 황색의 액상
무 지 유고형분	8.0%이상	3.0%이상	3.0%이하
유산균수 (CFU/ml)	1억 이상	1천만 이상	1백만 이상
대장균군	음 성	음 성	음 성
유효기일	10일	7일	7일

영양효과는 우유가 주성분이므로 영양소가 풍부하게 들어있고 혈중 콜레스테롤을

감소시키며 소화흡수에 도움을 준다. 장내 유해세균의 증식이 억제되고 생성된 유기산에 의해 장운동이 증진되어 변비 및 설사 등에 도움을 준다. 특히, 유당에 의한 설사 증상이 없어진다. 이 발효유의 문제점은 제품내에 함유된 설탕의 양인데, 우유만 드시면 설사증상이 있는 분들은 시중제품 1개 (100ml)당 100Cal로 계산하여 드실 수 있다.

주류(酒類)를 알아보면

포도주

포도즙을 병이나 통에 넣어 공기와의 접촉면을 적게해서 서늘한 곳에 두면 포도에 있는 자연효모의 작용에 의하여 수일내에 알코올발효가 일어나는데 당함량이 많을수록 알코올함량이 높은 술이 된다.

삼페인

탄산가스가 많은 백포도주로서 발효포도

특집 / 당뇨병자에 있어서 기호식품의 섭취는?

주라고 한다. 발효중에 당분을 가해, 가스를 발생시킨 후 병에 넣어 후숙시키기도 하고 포도주에 탄산가스를 압입해서 만들기도 한다.

맥주

짙을 낸 맥아를 말린후에 가루를 만들어 온수에 당화·침출하여 맥아즙을 만든다. 여기에 호프를 넣고 끓여 우려낸 다음 가열·살균하여 다시 냉각시킨다. 여기에 또다시 순수 배양한 효모를 넣고 발효시켜서 효모를 분리·제거한 다음, 냉소해서 후발효시키고 여과한 것이 생맥주이다.

그리고 이것을 55~60℃에서 30분간 가열·살균한 것이 보통의 맥주인데, 알코올이 4%정도, 엑기스분이 4%, 탄산가스를 0.45%정도 함유하고 있다.

위스키

스코틀랜드가 원산으로 맥아의 침출액에 효모를 넣어 발효시킨 증류주로서 40%내외의 알코올 함량을 갖고있다.

브랜디

포도주, 과일주를 증류한 것으로 프랑스 꼬냑지방의 것이 대표적이다. 알코올 함량은 40%정도이다.

보드카

소련의 술로서 보리종류와 옥수수, 감자, 고구마 등으로 만들며 알코올 함량은 40~60%정도이다.

진

네델란드 술로서 보리종류나 옥수수로 만



들며 알코올 함량은 40~50%이다.

럼

자메이카 술로서 설탕액으로 만들며 알코올 함량은 40%이상이다.

청주

쌀로 종국을 만들어 발효시킨 것으로 일 본주라고도 한다. 근래에는 발효시킬때 알코올을 첨가해서 숙성시키는 방법을 흔히 쓰고있다. 술의 성분은 알코올 함량이 12~17%이고 당분은 주로 포도당인데 2~4%정도이다.



술을 많이 마시면 사람의 뇌밑에 있는 뇌하수체의 이뇨억제작용을 방해해서 오줌이 자주 나오게 되는데 습관적인 음주는 동맥경화를 일으키기도 한다.

또한 당뇨병자에게 있어서는 열량을 제한받기 때문에, 술로 인해 식사의 양을 제한받을 수 있고 식사실천의 어려움에 문제가 있다. 따라서 음주를 했을 경우 다음<표4>의 열량을 참고하여 식사를 계획하기 바란다.

후식류

설탕을 넣지않고 만든 과일카스타드

<표 4> 술의 종류별 100cc당(1/2컵) 칼로리

술의 종류	열량
맥주	48
생맥주	37
삼페인	42
위스키	277
브랜디	231
드라이진	263
소주	173
청주	111

(cus-tard), 젤라틴 등을 들 수 있다.

커피젤리

커피액 3/4c, 인공감미료 1Ts, 젤라틴 6g을 잘섞어 냉장실에 넣어둔다.

딸기젤리

딸기즙1/2c, 젤라틴8g, 물1/4컵, 인공감미료 1ts, 젤라틴을 물에 녹여 나머지 재료들과 섞은 다음 냉장실에 넣었다가 응고되면 먹을 수 있다.

코코아음료

보통 코코아는 우유에 타서도 마시므로 매일 우유를 먹기보다는 변화도 줄 수 있는 코코아음료로 만들어 먹는다.

만드는 방법은 우유 1컵을 데운후 코코아 2ts~1Ts을 섞는다.

이상에서 살펴본 기호식품 및 후식류를 이용하여 당뇨병자들도 좀더 다양하게 식사의 변화를 줄 수 있었으면 하는 바람이다.㉔