

소아당뇨인을 위한 신나는 식사요법

「천고마비」— 말이 살쩍정도로 식욕이 왕성해진다는 가을이 되었다. 그러나 마구 먹을 수 없는 우리 소아당뇨인들— 그렇지만 의기소침 하지말고 식사요법을 재검토해 봄으로써 심기일전하여 현명하게 이 가을을 보내도록 하자.

소아당뇨 환자를 위한 식사는 어린이의 성장, 발육을 위한 영양과 칼로리를 공급해야 하며, 인슐린 작용시간과 맞도록 식사시간을 규칙적으로 하는 것과 식사내의 당질, 단백질, 지질의 양을 확실하게 하여 그에따른 혈당의 변화를 방지하도록 해야한다.

나의 하루 열량 필요량은 얼마나 될까?

하루 처방열량은 어린이의 키와 체중 등



정현주

(민중병원 · 영양과)

의 정상적인 발육정도, 비만도에 따라 의사 선생님의 처방을 받는 것이 원칙이나 많이 사용되고 있는 미국의 트리스만(Trisman) 계산법에 따르면, $(\text{나이} \times 100) + 1000$ 이 나의 처방열량이다.

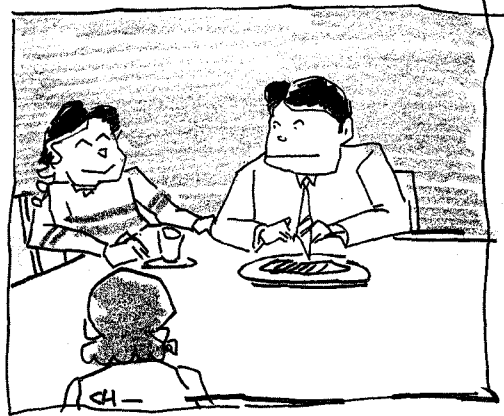
어떻게 먹어야 할까?

인슐린의존형당뇨라고 하는 소아당뇨인은 사용하는 인슐린의 종류에 따라 하루 3회의 정규식사외에 2-3회의 간식이 필요하다. 하루 열량은 1/4을 아침, 점심, 저녁으로 배분하고 1/4은 간식과 야식으로 배분하여 식사하도록 하여 하루 5-6회의 식사가 되도록 하자. 하루 2회의 주사를 맞는 경우 반드시 야식을 먹도록 하자.

식사내용에 있어서는 총 열량의 50-55%는 당질에서, 15-20%는 단백질에서, 25-30%는 지질에서 얻도록 하며, 당질은 감자와 같이 복합당으로 된 식품, 현미, 통밀빵과 같은 섬유소가 많은 식품을 선택하도록 하고, 지방섭취에 있어 동물성 지방의 섭취량이 총지방 섭취량의 1/2이 넘지 않도록 하자.

무엇을, 얼마만큼 먹어야 할까?

식사요법을 잘 할 수 있도록 도와주는 것이 바로 식품교환표이다. 식품교환표는 곡류, 육류, 채소, 지방, 우유, 과일의 6가지 식품군으로 되어있는데 각 식품군에 속한 식품과 그 식품의 1교환단위의 양은 표1과 같다.



처방열량을 지키면서 당질, 단백질, 지질의 비율에 맞는 대개 사용되고 있는 열량별 식품군 단위수는 표2와 같다.

병팔이의 당뇨 식사계획

국민학교 3학년(10살)인 병팔이는 키 135cm, 체중 30kg로 뚱뚱하지도, 마르지도 않은, 하루 2번 인슐린 주사를 맞는 소아당뇨 어린이이다. 자, 우리 병팔이의 식사계획을 함께 해보도록 하자.

먼저, 병팔이의 하루 처방열량은 $(10 \times 100) + 1000 = 2000$ 칼로리이다. 2000칼로리의 하루 식품군별 단위수는 곡류 9단위, 어육류 저지방은 4단위, 중지방은 1단위, 고지방은 1단위이며, 채소군은 6단위, 지방군 6단위, 우유군 2단위, 과일군 2단위이다. 이것을 세 번의 식사와 세 번의 간식으로 나누어 보면,

특집 / 소아당뇨인을 위한 신나는 식사요법

식품군	아침	간식	점심	간식	저녁	간식
곡류군	2	×	3	1	2	1
어유류군	저지방	1		1		1
	중지방			1		
	고지방					1
채소군	2		2		2	
지방군	2		2		2	
우유군				1		1
과일군		1		1		

으로 배분할 수 있다. 주사를 2번 맞는 경우 야식으로 곡류를 먹을 수 있도록 식사배분을 해야한다. 이 식사배분에 따라 병팔이의 점심 도시락을 준비해 보도록 하자.

밥은 3단위×70g은 210g, 육류로는 장조림 1단위×40g은 40g, 두부부침 두부 1단위×80g은 80g, 콩나물 무침, 호박나물을 채소반찬으로 넣어주면 훌륭한 도시락이 된다. 병팔이처럼 우리 소아당뇨 어린이들도

자신의 처방열량을 자신의 인슐린 주사횟수와 종류에 맞추어 식사계획을 해 보자. 그리고 실천하자!

저혈당증이 두려워 체육시간이 싫다구요?

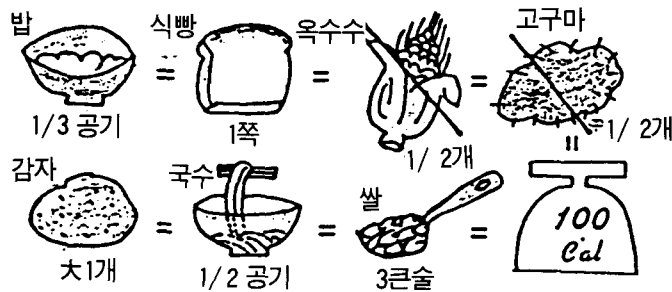
저혈당증이 올까봐 체육시간에 교실에 남은 소아당뇨인들이 있는데, 운동하기 전에 운동의 종류와 운동시간에 맞는 적당한 간식을 준비해서 먹으면, 체육시간을 두려워하지 않아도 된다.

만약 땀을운동을 하기로 한 체육시간이 있다면, 참치 샌드위치 1개를 준비해서 체육시간 전에 먹으면 신나는 체육시간이 될 것이다. 운동에 맞는 간식을 준비하여 먹음으로써 즐거운 마음으로 운동을 할 수 있도록 하자.

〈표1〉 식품군별 1교환단위의 양

1. 곡류군 (당질 23g, 열량 100kcal)

식품명	1단위중량(g)	어림치
백미, 찰미, 보리쌀, 찹쌀	30	3큰술
율무, 저수수	30	3큰술
팥	30	3큰술
밀가루, 녹말가루	30	5큰술
보리미숫가루	30	7큰술
건국수, 당면	30	
식빵	35	1쪽
인절미, 시루떡, 흰떡	50	
옥수수	50	중1/2개
밥	60	중6개
쌀밥, 30% 보리밥	70	1/3공기
살은 국수	90	1/2공기
고구마	70	중1/2개
토란	130	1컵
감자	150	대1개
도토리묵	200	1/2모



운동이 특별히 증가되었거나 저혈당증이 생겼을 때에는 당질 10-15g에 상당하는 당질 식품을 섭취하면 회복된다.

〈표4〉 당질 식품 종류

사이다, 콜라, 오렌지쥬스	1/2잔
요구르트	1병
사탕, 초코렛	3~4개

결실의 계절에 소아당노인들은.....

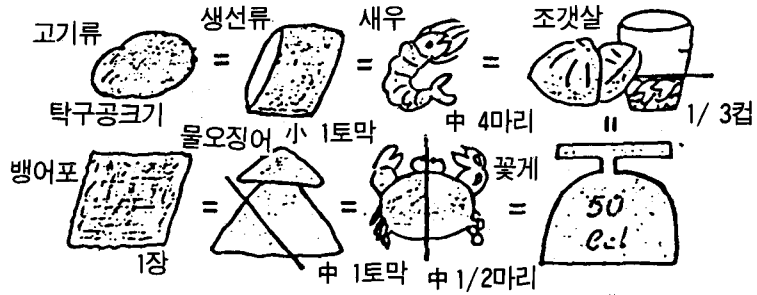
시원한 바람이 불면, 책도 읽어야 하고, 더위때문에 밀어두었던 공부도 해야 하고, 여름내내 땀흘린 노력의 결실을 얻어야 하지만 소아당노인들은 규칙적인 생활, 규칙적인 식사로 「당뇨병 관리」라는 가장 크고 보람된 결실을 얻도록 노력하자.

2. 어육류군

저지방어육류군 (단백질 8g, 지방 2g, 열량 50kcal)

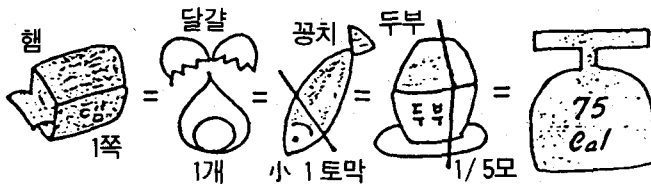
식품명	1단위 중량(g)	어림치	식품명	1단위 중량(g)	어림치
쇠고기	40	로스용 1장 (12×10×0.3cm)	고등어	50	소1토막
돼지고기	40	3.5×3.5×3.5cm	도루묵	50	소1토막
닭고기	40	소1토막 (탁구공크기)	전갱어	50	소1토막
소간, 닭간	40		복어	50	소1토막
토끼고기	40		광어	50	소1토막
개고기	40		새우	50	간새우1/4컵 중새우4마리
굴	15	1/2토막	조개(재치)	50	3/5컵
뱅어포	15	1장	전복	50	1개(8.5×6cm)
복어	15	1/2토막	간홍합	50	1/4컵
건오징어채	15		꽃게	50	중1/2마리
잔멸치	15	1/4컵	물오징어	50	중1토막 (7.5×8.5×0.7cm)
동태, 도미	50	소1토막	생굴	80	1/3컵
조기, 참치	50	소1토막	낙지	80	1/3컵
가자미	50	소1토막	조갯살	80	1/3컵

특집 / 소아당노인을 위한 신나는 식사요법



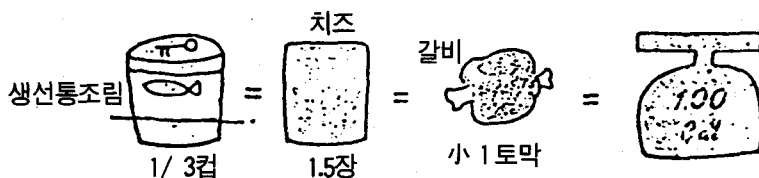
중지방어유류군 (단백질 8g, 지방 5g, 열량 75kcal)

식품명	1단위 중량(g)	어림치	식품명	1단위 중량(g)	어림치
게 란	50	대 1 개	참 어, 갑 처	50	소 1토막
매 추 리 알	50	중 5 개	소 곱 창	40	4×12cm
햄	40	1 쪽 (8×6×0.8cm)	철 면 조	40	
꽂 치, 민 어	50	소 1토막	돼 지 족	50	
병 어, 삼 처	50	소 1토막	검 정 콩	20	2큰술 (불려서1/4컵)
이 면 수, 연 어	50	소 1토막	두 부	80	1/5모 (7.5×4.5×2cm)
장 어, 준 처	50	소 1토막	순 두 부	200	1컵



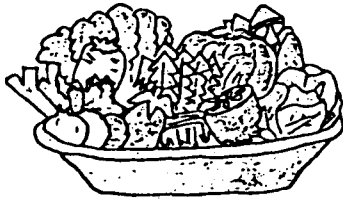
고지방어유류군 (단백질 8g, 지방 8g, 열량 100kcal)

식품명	1단위 중량(g)	어림치	식품명	1단위 중량(g)	어림치
치 즈	30	1.5장	참 처 통 조 립	40	1/3컵
소 갑 비	30	1토막 (4×3.5×3.5cm)	꽂 처 통 조 립	50	1/3컵
소 꼬 리, 우 설	40		고 등 어 통 조 립	50	1/3컵
런 천 미 트	40	5.5×4×1.8cm	뱀 장 어	50	
프 랑 크 소 세 지	40	1개 (지름1.9×길이13cm)	유 부	20	건유부5장 (주머니유부10장)

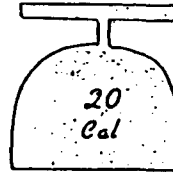


3. 채소군 (당질 3g, 단백질 2g, 열량 20kcal)

식품명	1단위중량(g)	어림치
무우말랭이	10	불려서 1/3컵
고춧잎(생), 더덕, 우엉	25	
케일, 깻잎, 냉이, 도라지(생)	50	생것 2/3컵 익혀서 1/3컵
두릅, 무우청, 생표고, 아욱, 양파	70	
가지, 고구마순, 고비(삶은것), 고사리(삶은것), 근대, 깍두기, 콩나물, 느타리, 단무지, 달래, 당근, 무우, 물미역, 미나리, 부추, 상추, 숙주, 시금치, 싸리버섯, 쑥갓, 양배추, 양상추, 양송이, 연근, 열무, 오이, 왜호박, 포기김치, 풋고추, 피망, 취(생)		

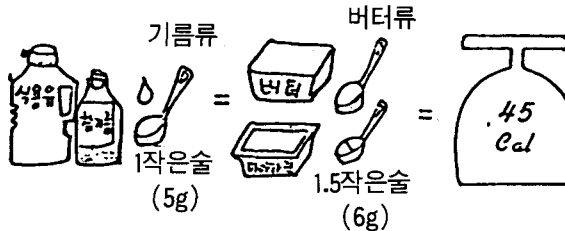


익혀서 1/3컵



4. 지방군 (지방 5g, 열량 45kcal)

식품명	1단위 중량(g)	어림치	식품명	1단위 중량(g)	어림치
들기름, 참기름	5	1작은술	배이캔	7	1조각
식용유(대두유)	5	1작은술	참깨	8	1큰술
마가린, 버터	6	1.5작은술	잣	8	1큰술
마오네즈	6	1.5작은술	호두	8	대1개
땅콩버터	7		땅콩	10	1큰술



특집 / 소아당뇨인을 위한 신나는 식사요법

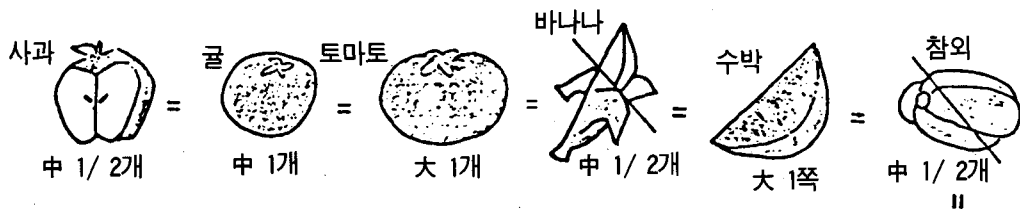
5. 우유군 (당질 11g 단백질 6g, 지방 6g, 열량 125kcal)

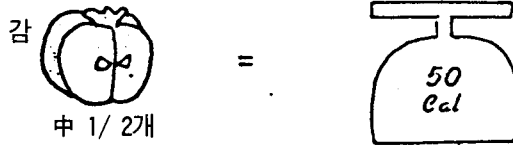
식품명				1단위 중량(g)	어림치	비고
목	장	우	유	200	1컵	+1유지교환
두			유	200	1컵	
팔	지	우	유	200	1컵	
무	당	연	유	100	1/2컵	+1유지교환
전	지	분	유	25	5큰술	
팔	지	분	유	25	5큰술	



6. 과일군 (당질 12g, 열량 50kcal)

식품명			1단위 중량(g)	어림치	식품명			1단위 중량(g)	어림치
수	과	박	250	대1쪽	오	렌	지	100	1/2개
토	마	토	250	1개	파	인	애플	100	1쪽
딸		기	200	중2알	감	(단	감)	80	중1/2개
복	숭	아 (황	150	소1개	자	두		80	중2개
살		도)	150	4~5개	포	도		80	15알
멜	구	론	120	중1/4개	바	나	나	60	중1/2개
앵	두		120	1컵	생	대	추	30	중8~9알
자	몽		120	1/2개	견	대	추	20	소14알
참	외		120	중1/2개	견	포	도	20	1.5큰술
	귤		100	중1개	토	마	주스	200	1컵
	배		100	중1/3개	오	렌	지	100	1/2컵
사	과 (후	지)	100	중1/2개	(무가당)	사	과	100	1/2컵
					사	과	주스		
					파	인	애플		
					주스				





〈표2〉 열량별 식품군 단위수

열량 (칼로리)	식품군 단위수	곡류	어육류			채소	지방	우유	과일
			저지방	중지방	고지방				
1600	7	3	1	·	6	5	2	2	
1800	8	3	1	1	6	5	2	2	
2000	9	4	1	1	6	6	2	2	
2200	10	4	1	1	6	6	3	2	
2400	11	4	2	1	6	6	3	2	
2500	12	4	2	1	6	6	3	2	
2600	12	5	2	1	6	7	3	2	
2700	13	5	2	1	6	7	3	2	
2800	13	5	2	1	6	7	3	3	

〈표3〉 운동에 따른 간식의 보기

운동의 종류	운동시간	식품군	간식의 보기
가벼운 운동 (체조 등)	30분	곡류 1단위	비스킷 4개
		과일 1단위	사과 1/2개
	1시간	곡류2단위+육류1단위	참치 샌드위치 1개(식빵2장)
		과일2단위+우유1단위	사과1개+우유1봉
힘든 운동 (수영, 등산등)	30분	과일 2단위	주스 1잔
		곡류1단위+지방1단위	식빵1장+마가린(작은술)
	1시간	곡류2단위+육류1단위+우유1단위	치즈샌드위치 1개+우유1봉
		곡류2단위+육류2단위+과일2단위	햄버거1개+과일주스1잔