

# 糖尿病食療法の 실제

## 食品交換表를 적절히 사용

사용하면 보다 편리하고 정확하게 식단을 작성할 수 있다. "식품교환표"란 식품의 종류와 영양소 조성이 비슷한 것끼리 묶어서 6가지 종류(곡류, 어

인가를 결정한다. 이것을 아침, 점심, 저녁으로 3등분하여 보통 가족과 같이 먹는 식단을 기준으로 하고 한국 식사의 기본이 되는 밥류,

표2. 열량별 식품군의 교환단위수

열량	식품군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1000칼로리	4	3	1	6	2	1	1
1100칼로리	5	3	1	6	2	1	1
1200칼로리	5	4	1	6	3	1	1
1300칼로리	6	4	1	6	3	1	1
1400칼로리	7	4	1	6	3	1	1
1500칼로리	7	4	1	6	4	1	2
1600칼로리	8	4	1	6	4	1	2
1700칼로리	8	4	1	6	4	2	2
1800칼로리	8	4	2	6	4	2	2
1900칼로리	9	4	2	6	4	2	2
2000칼로리	10	4	2	6	4	2	2
2100칼로리	10	5	2	6	5	2	2
2200칼로리	11	5	2	6	5	2	2
2300칼로리	12	5	2	6	5	2	2
2400칼로리	12	6	2	6	6	2	2
2500칼로리	13	6	2	6	6	2	2

육류, 채소류, 지방, 우유, 과일)의 식품군으로 나누어 같은 군 내에서는 기호에 따라 자유롭게 선택 교환하여 먹을 수 있도록 분류한 표이다.

2. 식품교환표 사용법

하루에 섭취해야 할 열량이 결정되면 열량별 허용 교환단위수를 보고 각 군별로 자신이 어떤 식품을 얼마만큼 먹을 것

곡류, 김치 및 야채류, 육·어패류를 매끼 이러한 것들이 포함되도록 주식종류(밥, 빵, 면류)와 부식종류(고기, 생선, 계란, 두부, 채소)의 무게를 정하고 식사횟수를 3끼 식사외에 2~3회의 간식(우유, 과일)을 총열량 범위내에서 하도록 한다.

3. 식사계획시 고려사항

을 늘려먹는다.(꽃게, 새우, 조개 등 푸른야채소, 생버섯류, 해조류, 곤약, 한천 등)

△고기류는 기름을 제거하고 닭고기류는 껍질을 벗긴후 조리한다.

△식사횟수는 가급적 늘린다.(정해진 열량 범위내에서)

△먹기전에 따져보는 습관을 가진다.(어떤 식품소속인가, 하루의 배당 단위수는 몇 단위인가 등)

△조리시 설탕의 사용은 금한다. 감미료도 아스파탐(화인스위트, 그린스위트)을 사용한 경우, 이것은 높은 온도에서 단맛이 소실되므로 조리후 식힌 다음 첨가하도록 한다.

△외식시에는 동물성기름, 설탕을 많이 사용한 음식(예: 중국음식)은 피하고 식품의 종류가 골고루 포함된 음식(예: 비빔밥)을 선택한다.

△알콜음료는 영양소는 없고 열량만 내므로 제한한다.(단,



이길영

중앙의대  
필동성심병원  
영양과장

혈당조절이 잘되고 있을때 어찌다 한잔 정도 마실 수 있다.

표3. 1800kcal의 끼니별 교환단위 배분예

	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
아침	2	1	1	2	1		
간식						1	
점심	3	1	1	2	1		
간식						1	1
저녁	3	2		2	2		
간식							1
계	8	4	2	6	4	2	2

당뇨병 식사요법의 식단 작성법

1. 식품교환표를 이용한다.

당뇨병의 식사요법이란 음식을 극히 제한하거나 금기하도록 하는 것이 아니고 자신의 정해진 총열량의 범위내에서 여러가지 영양소가 있는 균형된 식사를 하도록 하는 것이다.

이를 위해서 식품교환표를

표1. 식품 1 교환당 영양소 구성표

곡류군	주영양소	1교환 단위량	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	열량 (kcal)	
곡류군	탄수화물	밥70g(1/3공기)	23	2	-	100	
어육류군	저지방군	단백질	육류40g(닭구공크기)	-	8	2	50
	중지방군	단백질	어류50g(작은1토막)	-	8	5	75
	고지방군	단백질	육류40g 어류50g	-	8	8	100
채소군	비타민	70g(익힌것1/3컵)	3	2	-	20	
	무기질						
지방군	지방	기름5g(1작술)	-	-	5	45	
우유군	단백질	우유200ml(1컵)	11	6	6	125	
과일군	탄수화물	사과100g(중1/2개)	12	-	-	50	
	비타민						

정해진 熱량의 범위에서 균형된食事を 요함  
자신이 어떤食品을 얼마만큼 먹을것인가 決定

△식사는 정해진 시간에 규칙적으로 한다.

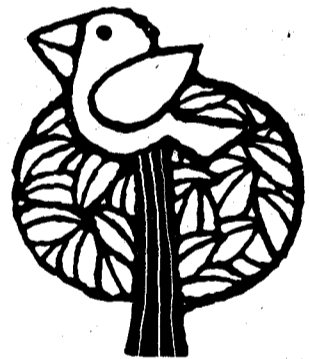
△식품을 저울에 달아 눈대중량을 익혀 둔다.

△음식의 재료가 신선해야 하며(식품자체가 지닌 자연의 미각을 살릴수 있다) 되도록이면 가공식품은 피한다.

△자극성 있는 것은 피하고 간은 상급계 한다.

△섬유질이 많은 식품(시래기, 취나물, 더덕, 줄기채소, 도정되지 않는 곡식 등)을 이용한다.

△껍질째 조리하거나 여러가지 식품을 섞어서 조리하여 양



성인병 퇴치캠페인 I  
고혈압, 동맥경화, 당뇨

### 해초류의 왕 다시마

성인병의 근본원인은

영양섭취의 불균형이다.

자연보호 인간보호  
유기농법으로  
땅을 살리자.



동해다시마 精은

●채질개선을 위한알카리로부족되기쉬운 미네랄및 섬유질을 이 한가지로 모두 갖추고 있어 신진대사및 당대사촉진을 도와 당뇨, 고혈압, 동맥경화등의 성인병 개선을 위한 필수 식이조절식품이다.

다시마관련자료가 준비되어있습니다. 필요하신분은 본사 소비자 상담실로 연락바랍니다.

- \* 임상자료 다시마성분 분석표 \* 연구발표자료
- \* 인체와 다시마(86쪽 책자) \* 외국다시마자료
- \* 한방자료(동의보감) \* 방송보도자료(KBS, MBC)
- \* 일간지보도자료(조선일보, 국민일보 등.....)

건강하게/젊게/아름답게-



한가지로 완전한 식품입니다.



소비자 상담실 631-3522~5