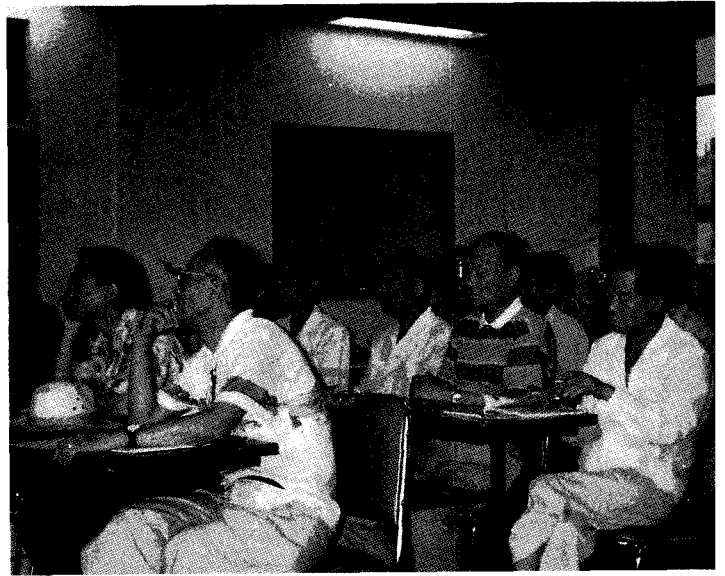


노인당뇨환자의 식사관리가이드



특 1 집

국가경제 및 사회발전은 국민영양과 환경위생의 질적 향상을 가져왔고 국민들의 건강수준을 크게 향상시켰다. 따라서 노인 인구가 상대적으로 증가하고 있고 노인문제가 차츰 사회문제로 제기되고 있다.

우리나라의 60세 이상 노인 인구는 전체인구에서 차지하는 비율이 87%로 더욱 증가될 추세인데 노인인구의 증가와 비례해서 성인병을 앓고 있는 노인의 수도 증가되고 있는 실정이다.

특히 성인인구의 3%정도가 당뇨병을 앓고 있는데 그에 따

른 당뇨병 사망자 수도 인구 10만명당 지난 85년 6.8명, 87년 7.7명, 90년 12.4명, 92년 13.5명 등으로 7년만에 98%나 증가했다.

이렇듯 당뇨병으로 인한 사망이 급증하는 원인은 식사요법을 잘못된데서 비롯되고 있는 것으로 분석되고 있는데 특히 노인당뇨병은 노화에 의한 생리적, 신체적 변화를 감안한 식사요법 관리가 이루어져야 함에도 불구하고 가족구조의 변화, 산업화·도시화에 따른 노인과의 자녀간의 지리적 분리현상, 여성의 사회참여율의 증가



황순경 (서울백병원 영양과)

로 인한 가족의 노인부양기능의 큰 변화로 소홀히 되는 점이 없지 않다.

본 글에서는 노인당뇨환자의 식사관리와 가족의 역할에 대해 구체적으로 설명하기로 하겠다.

노인당뇨환자의 식사관리

노화에 의한 혈관 자체의 약화에다가 당뇨에 의한 여러 혈관 합병증, 발감각의 둔화, 시력의 저하, 특히 치아상태의 악

관리도 당뇨병의 식사관리와 큰 차이가 없지만 음식의 선택이나 질적인 면에서 특히 신경을 써야한다.

▶ 곡류군

보리밥은 혈당관리나 영양적인 면에서 도움을 주는 것은 사실이지만 소화율이 떨어지는 점이 있기 때문에 원한다면 쌀밥으로 동량을 제공하는 것도 무방하다.

간식이나 야식으로 많이 선



화는 음식섭취에 지장을 초래한다.

물론 노인당뇨환자들의 식사

택하는 식빵 등은 부드러운 상태로 제공하거나 감자를 삶거나 으갠 것, 땅콩·잣 등의 지

방균과 함께 끓이는 죽(예를들어 땅콩죽, 잣죽)을 만들어 제공한다.

▶ **어육류군**

어육류군은 기호상의 문제로 자신의 1일 섭취량에 따른 단위수를 저지방군이나 중등 지방군에서 선택한다.

육류는 치아상태를 고려하여 되도록이면 다진 고기를 이용하여 조리를 하고 어류는 자극적인 조리법을 피한다.

▶ **채소군**

활동량의 둔화 및 변비 등의 위험이 있으므로 되도록이면 섬유소가 많은 채소류를 선택한다.

섬유소가 많은 채소류는 소화율이 떨어지는 단점은 있지만 혈당조절이나 혈중콜레스테롤 농도를 낮추어 준다.

▶ **지방군**

포화지방산(쇠기름, 돼지기름, 버터, 라아드, 팜유 등)보다는 불포화지방산(참기름, 들기름, 면실유, 견과류 등)의 형태를 선택하고 튀긴 음식 등은 피하도록 한다.

▶ **우유군**

무기질, 비타민 등이 부족되기 쉬운 노인에게 있어서 우유는 영양과 무기질의 급원

으로 중요하다.

특히 우유에 많이 들어있는 칼슘은 골절 예방이나 골다공증 등에 도움을 준다.

단, 우유는 유당으로인해 설사 등의 문제가 야기될 수도 있지만 이런 경우 유당을 분해한 우유라든지 두유 등으로 대체해도 된다.

▶ **과일군**

계절식품을 이용하도록 하고 과일은 비타민 등의 공급원이 된다. 특히, 비타민C는 콜라겐 형성과 궤양의 조직 신장력을 개선시킨다.

이상과 같은 식사요법은 노인당뇨환자들의 인식이나 가족들의 도움이 없이는 제대로 이루어 질 수 없다. 물론 노인당뇨환자들을 위한 영양사들의 교육이 쉽게 이해할 수 있도록 설명되어야 하겠지만 식사를 담당하는 자녀분들의 교육참여와 도중에서 포기하지 않도록 끊임없는 관심을 가져야 한다.

또한 주어진 원칙만 따를 것이 아니라 개인의 특성을 고려한 식단과 식습관을 감안한 식단을 제공한다.

혼자사는 노인이 식사를 거르는 경우가 더 많은 식사환경적인 면을 생각할 때 노인들의 생활에 대한 가족들의 기본적인 배려가 요망된다.