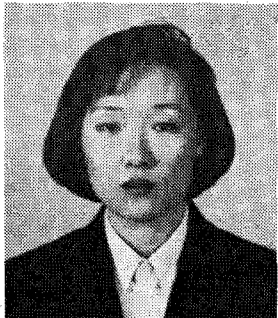


당뇨병의 식사요법



최선희

〈경희의대 영양과〉

1. 표준체중을 유지하는 것과
2. 정상혈당을 유지하는 것 3. 좋은 영양상태를 유지하는 것 4. 합병증을 예방하는 등의 결과를 얻을 수 있다.

실제적인 식사요법의 계획은 하루 필요한 총 칼로리의 결정에서부터 시작한다. 물론 당뇨병이 있는 사람에서 필요한 칼로리는 사람마다 다르고 병의 정도에 따라 다르게 된다. 일반적으로 칼로리를 결정하는 기준은 표준체중이며, 표준체중과 활동량에 따라 칼로리를 계산한다. 표준체중은 신장(Cm)에서 100을 뺀 후 0.9를 곱하여 Kg으로 표시하는 공식이 이용된다. 예를 들어 키가 170 Cm인 사람은 170에서 100을 뺀 70에 0.9를 곱한 63kg이 표준체중이 된다. 자신의 현재 체중이 아닌 표준체중에 따라 칼로리의 섭취를 제한해야 한다.

다음에는 활동량에 따라 칼로리를 결정하는데 표준체중 1kg당 가벼운 노동을 하는 사람은 25~30Kcal, 보통 정도(사무직, 가사)의 노동을 하면 30~35Kcal 심한 정도이면 35~40Kcal를 섭취한다. 예를들면 보통사무직에

종사하는 표준체중이 60 Kg인 사람이 하루에 섭취해야 하는 열량은 1800Kcal인 것이다. 그러므로 자신이 섭취해야 하는 칼로리를 알아두어야 하겠다. 그러나 칼로리만을 알고 식사요법을 시행하기는 매우 어려운 일이

활동량에 따라 칼로리 결정해야 식품교환표이용해 다양한 식단선택

■당뇨병의 식사요법(1800칼로리)

다. 따라서 칼로리에 따라 필요한 영양소를 골고루 섭취하는 식사계획이 필요하다. 식사요법의 첫단계는 결정된 칼로리를 영양소로 나누는 것이다. 우리가 섭취하는 식품속에 들어있는 영양소를 크게 분류하면 당질, 단백질, 지방, 비타민, 무기질로 나눌 수 있는데 이들 영양소는 그 종류에 따라 몸속에서 하는 일이

각기 다르다. 일반적으로 권장되는 당뇨병식사는 하루에 필요한 전체칼로리를 당질에서 60% 단백질에서 20% 그리고 지방에서 20%의 비율로 나누어 섭취하도록 권고하고 있다.

영양소에 따라 배분이 정해졌으면 다양한 식품을 6가

〈7면으로 계속〉

구분	식단명	재료	분량(g)	열량(Cal)
아침	밥	보리밥(30%)	140	200
		(건)미역	5	14
	미역국	참기름	4	36
		쇠고기	40	50
	불고기	양파	15	6
		참기름	3	27
	가지나물	가지	70	20
		양파	15	6
	계란부침	참기름	2	18
		계란	50	75
김치	식용유	3	27	
	나박김치			
간식	우유	목장우유	200	125
점심	밥	보리밥(30%)	210	300
		시금치국	50	14
	시금치국	된장	10	
		쇠고기조림	쇠고기정육	40
	오이생채	무우	20	6
		오이	50	14
	두부부침	두부	80	75
		식용유	5	45
	김치	식용유	5	45
		얼무김치	20	6
간식	우유	목장우유	200	125
	과일	수박	250	50
저녁	밥	현미밥(30%)	210	300
		무우국	무우	50
	간조림	소간	40	50
		당근	20	6
	상추겉저리	상추	70	20
		참기름	2	18
	갈치구이	갈치	50	50
		식용유	3	27
	김치	식용유	3	27
		나박김치		
간식	과일	참외	120	50
계				1800

곡류교환 1단위

식품별	단위(눈대중)
쌀밥	70g(1/3공기)
보리밥	70g(1/3공기)
국수	90g(1/2공기)
식빵	35g(한쪽)
감자	150g(대1개)
고구마	70g(중1/2개)
옥수수	50g(1/2개)
인절미	50g(3쪽)

당뇨병의 조절방법에는 식사요법, 운동요법, 약물요법 등이 있는데 식사요법이 당뇨병치료의 가장 기본요법임은 잘 알려져 있다. "식사요법만으로도 당뇨병 환자의 수명을 연장시키는데 효과가 있으며 당뇨병 환자의 80%까지도 식사요법만으로 만족스러운 관리가 된다"는 보고가 있는데 이같은 식사요법에 있어 중요한 것은 무엇을 먹어야 하는가 보다는 다양한 음식을 어떻게 얼마큼 먹어야 하는것이다. 당뇨병 식사요법을 통해서

한일약품

일본제약시장을 1년만에 석권한 성인병예방 치료제

메바로친

메바로친은 혈액의 흐름을 막아 각종 성인병을 유발하는 콜레스테롤(지방)을 제거하는 획기적인 신제품입니다.

동맥경화와 콜레스테롤

동맥경화는 동맥내벽에 생겨난 손상 부위에 콜레스테롤이라는 지방이 침착되어 소위 "플라크"라는 단단한 덩어리를 형성하는데 이것이 동맥내벽을 좁게 만들어 일어나는 질환입니다. 동맥경화증은 자각 증상없이 서서히 나타나기 때문에 콜레스테롤을 "소리없는 살인자"라고 부릅니다.

동맥경화와 합병증

● 뇌졸중(중풍)
뇌혈관의 동맥경화로 뇌동맥이 좁아져

혈액순환이 줄고 뇌에 필요한 충분한 혈액과 산소공급이 방해를 받아 생겨나는 질환으로 콜레스테롤수치를 낮추면 예방이 가능합니다.

● 심장마비
심장에 피를 공급하는 관상동맥이 좁아져 혈액의 흐름이 차단된 상태로 호흡곤란에 의한 통증 및 쇼크사의 원인을 제공합니다.


● 협심증
심장의 혈액순환이 나빠진 결과로 가슴 한가운데가 묵직하고 쪼는듯한 증상이 나타납니다.

高콜레스테롤혈증 치료의 새로운 도전 "메바로친"

● 메바로친은 89년 일본에서 개발된 최신향약으로 월 70억엔의 판매를 기록하고 있습니다.

● 필요이상으로 인체내로 들어오는 콜레스테롤을 효과적으로 배설시킵니다.

● 콜레스테롤을 만드는 간장에서만 작용하여 타장기에 영향을 끼치지 않습니다.



메바로친

표준소매가격 : 55,000원(50T)

본제품에 대한 자세한문의를 본사 PM4부에서 받고 있습니다.
TEL:(02)464-0861 교환 584

<6면에서 계속>

지의 기본적인 식품으로 나누어 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군으로 같은 식품군 안에서는 서로다른 식품끼리 자유롭게 바꾸어 먹을 수 있도록 한다.

이를 식품교환이라 하며 어느 식품군을 얼마만큼 섭취할 것인가를 단위수(교환)로 나타낸것을 식품교환표라 한다.

식품교환표를 이용하면 많은 식품들이 개개인의 기호에 따라 다양하게 선택할 수 있다. 예를 들면 곡류교환에서 쌀밥 1/3공기와 보리밥 1/3공기는 70g이 1단위, 삶은 국수는 1/2공기 90g이 1단위로서 모두 10kcal의 칼로리를 내며 그 구성영양 성분은 같다. 그러므로 보리밥 1/3공기 대신에 삶은국수 1/2공기를 먹을 수 있다. 즉 밥 대신 국수로 바꾸어먹어도 같은 칼로리가 나온다는 뜻이며 이러한 이유에서 식품교환이라 부르고 있다.

당뇨병식사요법에 있어서 올바른 영양섭취

- 당질의 공급원으로 곡류를 주로 섭취한다.
- 섬유소를 적절히 섭취한다 - 섬유소는 혈당과 혈중지방의 농도를 낮추어 당뇨조절과 심장순환계질환의 예방에 큰 도움이 된다.
- 설탕이나 꿀등 단순당의 섭취를 피한다 - 단순당은 농축된 칼로리원이며 소화흡수가 빨라 혈당상승을 촉진시킨다.
- 단백질은 적절히 섭취한다 - 단백질은 우리몸의 근육과 조직, 호르몬과 효소의 중요한 구성성분이다. 단백질 부족은 체력감퇴, 저항력 약화 등을 유발한다.
- 지방을 적정량 섭취한다 - 너무 많은 지방섭취는 심장과 혈관질환을 초래한다. 그러나 지방을 너무 적게 섭취하면 당질과 단백질의 섭취가 많아지므로 당질의 과다섭취로 인하여 당뇨 증상에 해를 끼칠 우려가 있다.

<끝>

동맥경화증의 식사요법

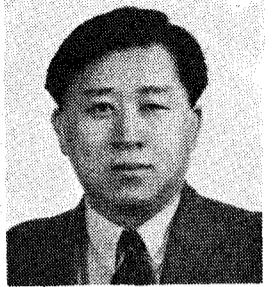
한국인의 주된 사망원인이 과거의 전염성 질환에서 최근들어 소위 성인병이라고 일컫는 만성 퇴행성 질환으로 바뀌었다는 사실은 이미 상식적인 내용에 속한다. 그중에서도 심혈관질환은 한국인의 장년층 이상의 가장 흔한 사망원인중 한가지라고 할 수 있고 이 심혈관질환의 가장 중요한 원인은 바로 동맥경화증이다. 동맥경화증은 허혈성 심장질환, 뇌졸중의 주된 원인인 것이다.

동맥경화증은 성인질환이지만 사실은 어렸을 때부터 시작된다. 우리가 흔히 이야기하는 동맥경화증은 동맥혈관의 안벽에 지방이 침착하는 것을 말하는 것으로 사실

로 알려져 있다.

이렇게 동맥경화증이 생겼을 때 가장 큰 문제가 되는 것은 바로 혈류가 지나갈 통로가 좁아지는 것이다. 특히 심장근육, 뇌, 하지근육 등으로 가는 동맥혈관이 막혀 혈류가 줄어들게 문제는 심각해진다. 혈액을 통해 평소 공급받아야 할 산소, 영양분이 충분히 공급되지 않으니가 문제가 생기는 것은 당연하다고 할 수 있다. 심장에 혈류를 공급하는 관상동맥이 막혀 혈류공급을 받지 못한 심장근육부위가 죽어가는 심근경색증이 바로 대표적인 예이다. 뿐만아니라 동맥경화증이 생긴 환자에서는 혈관내벽에 침착되어 있던 지

LDL-콜레스테롤은 콜레스테롤을 간에서 전신의 각 세포로 운반하는 역할을 하는 반면에 HDL-콜레스테롤은 전신의 각 세포에서 콜레스테롤을 제거하여 이것을 간으로 되돌려 보내는 역할을 하기 때문이다. 결과적으로 우리 몸에 LDL-콜레스테롤이 많아진다면 동맥혈관벽에 콜레스테롤이 침착되는 동맥경화증이 촉진될 수 있고 HDL-콜레스테롤이 많으면 많을수록 동맥경화증이 예방될 수 있다는 것이다. 그리고 소위 나쁜 콜레스테롤인 이 LDL-콜레스테롤은 일상생활에서 그 섭취를 조절할 수가 있기 때문에 요즘에는 심장질환을 예방하기 위한 식이요법이라



신호철 <가톨릭의대교수>

람직하다. 하지만 그러한 식이법이 LDL-콜레스테롤의 섭취와 혈중농도를 줄이기는 하지만 좋은 콜레스테롤인 HDL-콜레스테롤도 역시 감소시킨다는 것이 문제가 된다. 동맥경화증을 예방하기 위해서라면 HDL-콜레스테롤은 높이고 LDL-콜레스테롤은 떨어뜨리는 것이 이상적이기 때문이다. 하지만 실망할 필요는 없다. 그 해결책으로 운동을 하면 되는데 운동은 혈중의 HDL-콜레스테롤 양을 높일 수가 있기 때문에 식이요법을 하면서 운동을 한다면 바람직한 결과를 얻을 수가 있다.

그밖에도 이 동맥경화증을 유발시킬 수 있는 위험요인도 바로 고혈압, 흡연, 당뇨병, 비만증 등이 있는데 우선 고혈압을 살펴보면 고혈압은 우리 몸속에서 콜레스테롤의 양이 많아짐으로써 나타나는 나쁜 영향을 몇배 증폭시키는 효과를 가져온다. 담배를 피우는 것도 동맥경화증을 유발시키는 큰 위험요인이기 때문에 금연은 필수적이고, 뿐만아니라 당뇨병도 동맥경화증의 위험요인이 때문에 이를 예방하기 위해서라도 혈당의 조절이 필수적이다.

<끝>

포화성지방음식 피하고 반드시 금연해야

죽상(동맥)경화증이라고 해야 정확하다. 인체의 동맥의 내벽은 혈류의 흐름이 지장을 받지 않도록 매우 매끄럽다. 그런데 여러가지 이유로 동맥혈관의 내벽이 손상을 입으면 이곳에 혈액내의 한 세포인 혈소판들이 모여들게 되고 여기에 마찬가지로 지방이 침착하게 되는 것이다. 초기에는 지방이 들어 있는 세포가 혈관내벽의 표면에만 모여있게 되지만 시간이 지나갈수록 혈관벽 깊숙히 침투하게 되는데 이곳에 반흔이 생기고 칼슘이 침착된다. 이렇게 해서 커지면 '아테로마' 혹은 '죽상'이라고 불리게 되고 죽상(동맥)경화증의 주요한 특징이 된다. 이때 중요한 역할을 하는 지방이 바로 콜레스테롤인 것이다. 그리고 그러한 변화과정은 성인이 되어 어느 한순간에 일어나는 것이 아니라 어렸을 때부터 시작되어 사춘기, 중년기를 거쳐 심화되는 것으로

알려져 있다. 이렇게 동맥경화증이 생겼을 때 가장 큰 문제가 되는 것은 바로 혈류가 지나갈 통로가 좁아지는 것이다. 특히 심장근육, 뇌, 하지근육 등으로 가는 동맥혈관이 막혀 혈류가 줄어들게 문제는 심각해진다. 혈액을 통해 평소 공급받아야 할 산소, 영양분이 충분히 공급되지 않으니가 문제가 생기는 것은 당연하다고 할 수 있다. 심장에 혈류를 공급하는 관상동맥이 막혀 혈류공급을 받지 못한 심장근육부위가 죽어가는 심근경색증이 바로 대표적인 예이다. 뿐만아니라 동맥경화증이 생긴 환자에서는 혈관내벽에 침착되어 있던 지

방명어리가 약해 부서지기가 쉬운데 이중 일부가 떨어져 나와 혈류를 따라 돌다가 말초부의 동맥혈관을 막는 경우도 있다. 이것이 소위 혈전증이다. 하지만 이러한 동맥경화증이 생기는 과정을 예방할 수 있다는 사실이 밝혀지고 있어 회소식이 되고 있는데 동맥경화증의 형성과정에서 결정적으로 중요한 콜레스테롤이 혈관벽에 침착되는 것을 식이요법을 통해 막을 수가 있다. 우리 몸에는 이 콜레스테롤을 날라주는 역할을 하는 지단백이라는 물질이 있는데 그중 고밀도 지단백(HDL), 저밀도 지단백(LDL)이 동맥경화증과 관련이 깊다. 혈액내의 콜레스테롤중 60~70%는 LDL에 의해 그리고 20~30%는 HDL에 의해 운반된다.

하지만 이 HDL-콜레스테롤과 LDL-콜레스테롤은 서로 정반대의 역할을 한다.

고 해서 LDL-콜레스테롤을 적게 섭취하는 식이법이 많이 소개되고 있다.

예를들면 미국의 스테파니 박사는 "동맥경화증에 의한 심장질환을 예방하기 위해서는 하루 섭취되는 총열량의 30% 미만을 지방질에서 섭취하고, 그중 포화지방에 의한 열량섭취는 10% 미만이어야 하며, 콜레스테롤은 하루 300mg 미만을 섭취해야 한다."고 충고하고 있는데 우리는 아직까지는 그렇게까지 제한할 필요성은 느끼지 못하지만 머지않은 장래에 그러한 기준이 받아들여질 때가 올 것이다. 그리고 콜레스테롤이 함유된 음식을 전혀 먹지 않더라도 포화성 지방을 섭취할 때 몸속에서 콜레스테롤을 만들어 낸다는 사실을 알고 있는 사람들은 많지 않다. 따라서 콜레스테롤이 많은 음식뿐만이 아니라 포화성 지방이 많이 들어 있는 음식도 절제하는 것이 바

한일약품

당뇨성 신경장애

새로운 치료제로 입증된 비타메진

이런 증상일 경우가 당뇨성 신경장애입니다.

- 혈액중의 고혈당은 신경조직을 파괴하여
- 팔다리의 무력감증, 저림, 근육통이 나타난다.
- 시력이 떨어지며 물체가 이중으로 보인다.
- 발기부전과 배뇨가 곤란하다.

이와같은 당뇨성신경장애 증세를 나타내게 됩니다.

당뇨로 손상된 신경조직이 살아납니다

대량의 비타민 B群은 인슐린의 생성 및 활성을 촉진하고, 신경세포의 부활작용도 우수하여 최근 당뇨성 신경장애, 말약증, 신증, 기타소모성질환의 예방 및 치료제로 그약효가 입증되었습니다.

- 손상된 신경조직을 조속히 재생시켜줍니다.
- 소염진통제가 아니면서 진통효과가 있습니다.

이래서 고단위 약효도 다릅니다.

벤포티아민..... 69, 15mg
 염산 피리독신..... 50mg
 시아노코발라민..... 500 µg

당뇨성신경장애, 신경통, 기타소모성질환 치료제

비타메진

표준소매가격 50mg, 100캡슐 22, 000원

10만원대 혈당측정기

혈당측정기의 세계적 권위 미국의 에임스가 사용이 더욱 간편해진 글루코메타GX를 선보입니다.

고기능 저가격의 글루코메타GX

1. 하나의 버튼으로 조작이 간편.
2. 광전전사법에 의한 완벽한 측정.
3. 10회분을 기억하는 메모리 기능.
4. 반영구적인 수명.
5. 휴대가 간편한 담배갑 크기.
6. 기능과 성능에서 비교될수 없는 가격 16만원.

글루코메타GX

비타메진과 글루코메타GX에 대한 해자를 보내드립니다. 100-600 서울중앙우체국 사서함 18호 (02)464-0861 비타메진 (주) 585, 글루코메타GX (주) 에임스지 지방: 대구영업소 752-5544, 대전영업소 253-9597, 9598, 광주영업소 223-6667-6668