



당뇨인의 식사관리요령

올바른 식습관의 자기관리가 무엇보다 중요

당뇨병은 “자기관리”가 중요하다. 식사요법은 본인 스스로 관리하고 올바른 식습관과 계획된 균형잡힌 식사를 환자가 충분히 이해하도록 반복교육을 통하여 꾸준히 교육하는 것이 중요하다.



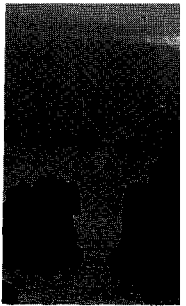
여인섭
대전을지병원 영양계장

사람으로서 가장 큰 소원이 있다면 “건강하게 오래 사는것”이라고 할 수 있다.

아무리 맛있는 음식을 준비한다 하여도 그 음식에 따른 적절한 온도가 유지되지 않으면 본래의 맛을 잃게 된다.

이렇듯이 당뇨인들의 식사요법도 적절히 관리하지 않고, 시기와 기회를 잃으면 더 많은 어려움과 합병증을 유발시킬 수 있으며 정상생활의 리듬이 깨질 수 있다.

당뇨병관리에서 식사조절은 가장 기본적인다. 당뇨병의 식사관리는 열량, 단백질, 지방, 당질의 섭취량을 조절하면서 식사시간의 규칙성, 식사시간의 배분, 포화지방산과 콜레스테롤의 섭취량을 고려하여 실시하며, 당뇨부패 및 당뇨 공개강좌교육은 다른 요법들과 조화를 이루어 적극적으로 열심히 참여하여 올바른 당뇨병관리에 활용하도록 하며, 식사요법의 주의점 및 일반적인 사항, 기타 중요한 사항을 다시한번 반복교육을 하는 마음으로 올해의 식사계획에 도움이 되었으면 한다.



당뇨병 관리에서 식사조절은 가장 기본▲

1. 식사요법의 목표 및 일반적 원칙

1) 식사요법의 목표

(1) 표준체중 유지

당뇨환자에 있어서 체중부족, 체중초과는 모두 당뇨조절에 좋지 않다. 즉, 비만을 예방하고 표준체중을 유지하도록 한다.

- 정상체중(kg)=(신장(cm)-100)
- 표준체중(kg)=(신장(cm)-100)×0.9

(2) 혈당의 정상화

정상혈당치는 공복시 80~120mg, 식후 2시간 140mg이하를 유지해야 한다.

- 고혈당완화 및 저혈당 방지

(3) 합병증의 예방

백내장, 녹내장, 당뇨병혼수, 저혈당, 동맥경화증, 고혈압, 신경계질환 등 합병증의 출현시기를 지연시키고 더이상의 진전을 방지하고 예방하도록 한다.

(4) 좋은 영양상태로 일상적인 식생활유지

균형된 식사와 올바른 식습관을 계속 유지

하면서 건강인과 같이 의욕적인 사회생활을 할 수 있도록 한다.

2) 식사요법의 일반적 원칙

(1) 일맞은 열량섭취

① 총열량조절 : 당뇨병 식사요법의 목적은 총열량조절이며 그 결정방법은 환자의 활동량, 성별, 연령, 신장, 체중의 증가, 감소여부에 따라 개개인에 맞게 결정된다.

▶ 하루치방열량(kcal)=표준체중×활동량에 따른 필요열량

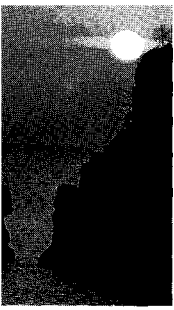
- 가벼운 작업 : 표준체중×25~30(kcal/day)
- 보통 작업 : 표준체중×30~35(kcal/day)
- 힘든 작업 : 표준체중×35~40(kcal/day)

② 3대영양소의 균형있는 배분 : 탄수화물은 총열량의 55~60%정도를 섭취하도록 한다. 단백질은 15~20% 섭취하는데 섭취 단백질의 1/3은 반드시 동물성 단백질로 섭취하도록 한다. 지방은 20~25%로 섭취한다. 지방을 과다섭취하면 케톤증, 고지혈증유발, 포화도가 높은 동물성 지방은 혈관합병증을 일으키므로 불포화도가 높은 식물성 지방으로 섭취해야 한다. 즉, 탄수화물 60%, 지방 20%, 단백질 20%로 섭취한다.

③ 비타민, 무기질의 적절한 보충 : 녹색채소와 해조류, 과일 등을 충분히 섭취하여 비타민, 무기질의 공급이 부족하지 않도록 유의한다.

(2) 교육을 통한 식사요법의 충분한 이해

당뇨병은 “자기관리”가 중요하다. 식사요법은 본인 스스로 관리하고 올바른 식습관과 계획된 균형잡힌 식사를 환자가 충분히 이해



새해당뇨병관리실제

하도록 올바른 반복교육을 통하여 평생 꾸준하게 교육하는 것이 중요하다.

(3) 다른 요법들(운동, 경구혈당강하제, 인슐린 주사)과의 조화

식사요법, 운동요법, 약물요법, 검사, 교육과의 조화를 이루어야 한다.

2. 당뇨환자 식사계획시 주의사항

1) 식사는 규칙적으로 정한 시간에 한다.(식사를 거르지 말고 3끼 식사와 간식을 규칙적으로 섭취)

2) 하루 허용섭취량에 익숙해지도록 정해진 양을 정확히 계량하여 먹는다. (2kg미만 저울 사용)

3) 매일 일정한 시간에 일정량의 운동을 함으로써 표준체중을 유지하도록 한다.(자주 몸

무게를 측정)

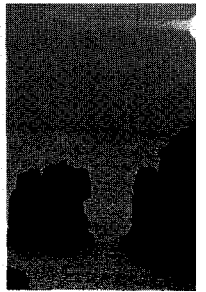
4) 음식의 간은 되도록 자극성없이 싱겁게 한다.(한국인의 소금섭취량은 약 15~20g 이나 당뇨병에서 오기 쉬운 합병증인 동맥경화증을 가속시킬 수 있으므로 1일 10g이하로 섭취할 것)

5) 인슐린주사를 맞을 경우는 취침전 밤참을 꼭 먹도록 한다. 밤참은 취침 2시간전이면 좋으며 잣죽과 같은 간단한 것으로 준비하고 우유, 과일, 야채 등을 적절하게 택하여 먹도록 한다.

6) 동맥경화나 고혈압의 합병증을 예방하기 위하여 식물성 기름으로 조리하도록 한다. 포화지방산이 많이 함유된 식품은 혈중콜레스테롤 함량을 높이며, 불포화지방산은 혈중콜레스테롤을 낮추는 효과가 있으므로 참깨나 들깨, 들기름 등 식물성 기름을 섭취하도록

표 1. 열량별 식품군의 교환단위수

열량	식품군	어유류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		곡류군	저지방				
1000 칼로리	4	3	1	6	2	1	1
1100 "	5	3	1	6	2	1	1
1200 "	5	4	1	6	3	1	1
1300 "	6	4	1	6	3	1	1
1400 "	7	4	1	6	3	1	1
1500 "	7	4	1	6	4	1	2
1600 "	8	4	1	6	4	1	2
1700 "	8	4	1	6	4	2	2
1800 "	8	4	2	6	4	2	2
1900 "	9	4	2	6	4	2	2
2000 "	10	4	2	6	4	2	2



록 한다.

7) 공복감을 해소하기 위해 식사는 천천히 잘 씹어서 먹도록 한다.

8) 정신적으로 안정을 취해야 하며, 설탕 섭취를 줄이기 위해 감미료로서 열량은 거의 없으면서 단맛을 내는 아스파탐계 감미료 등을 사용하는 것도 괜찮다.

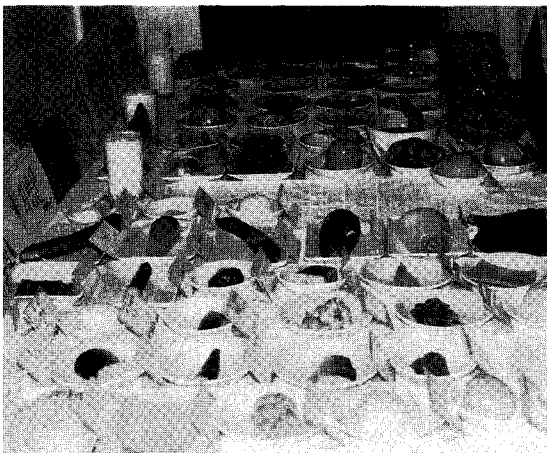
- 커피 설탕 1봉지 ▶ 28kcal
- Sugar alcohol 1g ▶ 4kcal(단맛은 설탕의 2배)

당 알코올에는 솔비톨(sorbitol)과 만니톨(mannitol)이 있으며, 아스파탐계는 설탕의 200배의 감미가 있고 열에 약하나 열량은 1g 당 4kcal를 낸다.(단, sakcharin, 사이클로메이 트는 암을 유발하므로 제한한다)

9) 외식시에는 설탕을 많이 사용한 음식, 튀김음식, 중국음식은 피한다.

10) 알콜음료는 우리 몸에 필요한 영양소는 없고 열량만 있으므로 되도록 피하는 것이 좋다.(합병증이 있을 경우는 절대금지)

▼올바른 식습관의 자기관리가 중요



당뇨정보센터

교육프로그램안내

당뇨정보센터는 약사, 간호사, 영양사 등으로 구성된 당뇨전문상담팀이 당뇨에 관한 궁금한 사항들을 상담하고 있으며, 정기적인 교육 프로그램을 개설, 무료건강강좌도 실시하고 있습니다.

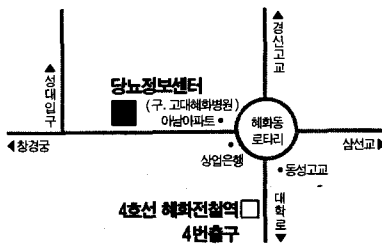
• 상담프로그램

- 영양분과 : 이화주 영양사
- 간호분과 : 문지현 간호사
- 약제분과 : 차미정 약 사

• 전화상담 : 매일 오전 9시~12시

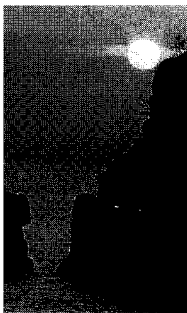
전화 : 02-745-2421 ~3
02-747-6253
FAX : 02-745-0349

• 장소안내 서울 중로구 명륜동2가 8-28호 (혜화동로타리에서 성대입구방면으로 50m)



• 특전

직접 방문하여 상담하시는 분께는 만화로 보는 당뇨병, 합병증, 당뇨병을 잘 다스리는 방법중 1권을 무료로 드립니다.



새해당뇨병관리실제

표 2 1일 1600kcal 식단의 예(당질: 217g, 단백질 82g, 지방44g)

구분	식단명	재료 및 분량(g)	교 환 단 위 수						
			곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
				저지방	중지방				
아침	밥	보리밥 140g	2						
	미역국	미역 20g				0.5			
	표고쇠고기 장조림	쇠고기 40g		1			0.3		
		무우 30g					0.2		
	계란후라이	계란 50g			1				
		기름 5g						1	
도라지오이생채	도라지 25g					0.5			
	오이 35g					0.5			
간식	과 일	단감 80g							1
점심	밥	보리밥 140g	2						
	민어 매운탕	민어 50g		1					
		무우 30g					0.3		
		썩갓 15g					0.2		
취나물무침	취나물 70g					1			
	들기름 5g						1		
김 치	배추 70g					1			
간식	인절미지짐	인절미 50g	1						
	기름 5g						1		
우 유	우유 200g							1	
저녁	밥	보리밥 140g	2						
	시금치조개살국	시금치 70g				1			
		조개살 20g		0.2					
	굴 회	생굴 60g		0.8					
	쇠고기버섯 볶 음	쇠고기 40g		1					
느타리 20g						0.3			
양파 20g						0.2			
들기름 5g						1			
콩나물무침	콩나물 70g					1			
간식	과 일	굴 100g							1
계			7	4	2	7	4	1	2