

소아당뇨 환아의 외식과 간식 선택

올바른 음식 선택 및 간식의 열량에 대한 가족의 도움 필요

외식시에는 되도록
식품군이 골고루 들어있는
식사를 선택하고 지방과 단순당
함량이 많은 것은 가급적이면
피하여 선택하는 것이
바람직하다.

봄은 계절적인 요인 때문에 나들이 횟수가 많아지는 시기이다. 그러나 식구중에 환아가 있다면 외식을 할 때나 간식을 선택할 때 신경이 가기 마련이다. 따라서 외식시 좋은 음식과 주의해야 할 사항들에 대해 알아보고 간식을 선택할 때도 어떤 종류의 간식이 얼마만큼의 열량을 가지고 있는지를 살펴봄으로써 올바른 선택이 될 수 있도록 환자 본인은 물론 가족 모두가 신경을 써야겠다.

1. 외식시 주의할 점

- 식사 시간을 정해 놓고 규칙적으로 일정한 양의 음식을 골고루 선택해서 섭취한다.(곡류군, 어육류군, 지방군, 과일군, 우유군, 채소군)
- 동물성 지방이 많은 것은 피하고 식물성 지방(참기름, 깨소금, 식용유)도 적게해서 조리한 것 중에서 선택한다.
- 튀김류나, 부침, 전 등은 제한하는 것이



정 광 숙

대구파티마병원 영양과

소아당뇨환아와 가정의 역할

- 좋다.
- 중국음식 보다는 한식을 이용하는 것이 좋다.
 - 포만감을 느낄 수 있는 섬유소가 많이 포함된 채소를 적당히 섭취한다.
 - 평소 교환단위의 목측량을 익혀두면 외식도 자유롭게 선택할 수 있다.
 - 자극적인 음식, 짠음식, 지나치게 단 음식은 피한다.
 - 혹시 외식시 부족한 식품은 다른 끼에 보충하도록 한다.

2 외식시 종류와 열량

메뉴	재료	칼로리
물냉면	냉면삶은 것 300g, 쇠고기 삶은 것 20g, 계란 삶은 것 1/2개, 무 30g, 오이 30g	450
불고기+밥1공기	쇠고기 120g, 양파 30g, 파 30g, 배1/3개, 밥 210g	650
두부된장찌개+밥1공기	두부 30g, 호박 30g, 파 30g, 밥 210g	400
비빔밥	쇠고기 40g, 계란지단채쳐서 1/2개, 고사리·당근·무·시금치·콩나물 전체 140g, 참기름 7.5g, 밥 210g	500
삼계탕	영계 260g, 찹쌀밥 70g, 마늘, 대추8개	800
설렁탕	고기 50g, 당면 15g, 밥 210g	410
순두부찌개+밥1공기	순두부 200g, 돼지고기 20g, 달걀 1/2개, 밥 210g	450
육개장+밥1공기	사태 40g, 고사리·대파·토란·숙주 나물 전체 140g, 밥 210g	370
전복죽	전복 70g, 찹쌀 60g, 참기름 7.5g	325
돈까스	돼지고기 60g, 양배추·오이·당근·브로콜리 야채전체 140g, 감자튀김 35g, 밥 140g, 튀김용 기름 35g	520
안심스테이크	쇠고기 160g, 야채 70g, 밥 210g	520
햄버그스테이크	쇠고기 80g, 돼지고기 80g, 양상치·오이·양배추 야채전체 140g, 식용유 15g, 밥 210g	675
김치볶음밥	밥 210g, 쇠고기 20g, 김치·양파·당근·피망 전체 140g, 식용유 20g	610
카레라이스	돼지고기 40g, 양파·당근·셀러리 전체 140g, 밥 210g, 카레가루 45g	600
오무라이스	밥 210g, 쇠고기 60g, 당근·피망·양파 전체 14g, 케찹	680
햄버거+우유1잔	햄버거빵 70g, 쇠고기 40g, 마요네즈 7g, 우유 200ml	455
칼국수	삶은 국수 300g, 쇠고기 40g, 애호박 35g, 참기름 2.5g	460
우동	우동국수 300g, 어묵 75g, 유부 1장	370
메밀국수	삶은 메밀 350g, 참기름 2.5g	470
유부초밥	밥 270g, 유부 9장	450

3. 간식시 주의점

- 설탕, 잼, 꿀, 아이스크림, 음료수 등 단음식은 피한다.
- 우유나 과일 외에도 열량에 맞추어 기호식품을 자유롭게 선택할 수 있다.
- 추가 활동이 있으면 저혈당을 예방하고 혈당변화를 최소화 시키기 위해 간식 섭취를 적절히 늘린다.
- 저혈당에 대비하여 평상시 사탕이나 젤리를 갖고 다니도록 한다.
(저혈당시 응급조치때 사용)

비교적 자유롭게 먹을 수 있는 음료
• 홍차
• 녹차
• 다이어트 콜라
• 다이어트 사이다

종 류	어림치	중량(g)	칼로리
새우튀김	1개	20~30g	70
생선묵	1장	40g	30~40
핫도그	1개	50g	200
후랑크소세지	1개	30g	85
감자칩	1봉	108g	544
골든카레	1인분	20g	90
곰보빵	1개	60g	200
라면	1개	120g	500
링도우넛	1개	25g	100
송편	1개	18~20g	60
에이스	1개	5g	20
인절미	1개	15g	30
카스테라	1개	100g	317
컵라면	1개	65g	300
파운드케익	1쪽	70g	230
토스트	1쪽	30g	100
핫케익	1개	70g	200
흰떡	1개	15g	30
사이다	1/2컵	100g	36
식혜	1/2컵	100g	100
인삼차	1/2컵	100g	33
코코아	1컵	100g	33
콜라	1/2컵	100g	33

열량! 알고 드시다

제 품 명	포장당 1캔(ml)	열 량 (kcal)	제 품 명	포장당 1캔(ml)	열 량 (kcal)
코카콜라	250	99	데미소다(사과)	250	100
펍시콜라	250	100	밀키스	250	149
칠성사이다	250	100	크리미	250	125
킨사이다	250	120	게토레이(레몬맛)	250	78
스프라이트	250	77	포카리스웨트	250	63
라이트콜라	250	30	하이칼스	250	95
환타(오렌지)	250	120	이오니카 2	250	63
환타(포도)	250	161	아쿠아리스	250	40
전원메론	250	100	마하7	250	60
미에로화이버	100	48	미에로화이버-베타	100	31
탄산미에로화이버	100	28	화이브미니	100	40