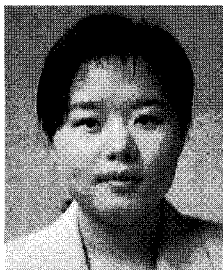


# 당질 계산하기 1년



이 화 주

당뇨정보센터 영양사

## 1. 어떤 방법으로 시작할 것인가?

지난 호의 연재에 충실하였다면 이제 당질 계산하는 방법이 무엇이며 왜 당뇨인에게 유익한지 익혔으리라 본다. 이제 어떻게 하는지에 대하여 배울 차례이다.

담당 영양사와 함께 식사계획을 세울 때이다.

다음 사항을 보면 도움이 될 것이다. 하루에 식사와 간식을 통해 얼마만큼의 당질을 섭취해야 되는지 식사계획으로 알 수 있다.

식사시간, 생활스타일, 처방약제의 종류와 시간 그리고 자신의 생활방식이 고려되어야 한다.

### ■1단계

평상시의 식품섭취에 대하여 기록한다.

다음 표의 밑줄 그은 곳에 평상시에 먹는 식사와 간식의 종류 및 시간을 대략적으로 기재한다.

다음 표의 사항을 기록하는 것은 담당 영양사가 도와줄 것이다.

<p><b>아침 식사</b></p>	<p>나는 보통 정각 _____ 시에 아침식사를 한다.                  내가 주로 아침식사에 먹는 음식은 _____ 이다.                  또 내가 자주 먹는 아침식사에는 _____ 도 있다.                  나는 아침식사를 하지 않는다.( _____ )                  나는 일주일에 _____ 회 아침식사를 거른다.</p>
<p><b>오전 간식</b></p>	<p>나는 보통 정각 오전 _____ 시에 오전간식을 먹는다.                  내가 주로 먹는 오전간식은 _____ 이다.                  나는 오전 간식을 먹지 않는다.( _____ )                  또 내가 자주 먹는 오전간식은 _____ 도 있다.</p>
<p><b>점심 식사</b></p>	<p>나는 보통 정각 _____ 시에 점심식사를 한다.                  내가 주로 점심식사에 먹는 음식은 _____ 이다.                  또 내가 자주 먹는 점심식사에는 _____ 도 있다.</p>
<p><b>오후 간식</b></p>	<p>나는 보통 정각 _____ 시에 오후간식을 먹는다.                  내가 주로 먹는 오후간식은 _____ 이다.                  나는 오후 간식을 먹지 않는다.                  또 내가 자주 먹는 오후간식에는 _____ 도 있다.</p>
<p><b>저녁 식사</b></p>	<p>나는 보통 정각 _____ 시에 저녁식사를 한다.                  내가 주로 저녁식사에 먹는 음식은 _____ 이다.                  또 내가 자주 먹는 저녁식사에는 _____ 도 있다.</p>
<p><b>저녁 간식</b></p>	<p>나는 보통 정각 _____ 시에 저녁간식을 먹는다.                  내가 주로 먹는 저녁간식은 _____ 이다.                  나는 저녁 간식을 먹지 않는다.( _____ )                  또 내가 자주 먹는 저녁간식에는 _____ 도 있다.</p>

■ 2단계  
음식의 당질 1 선택단위 알아보기

음식의 종류에 따라 각각의 1 몫 크기의 양이 얼마나 다르다는 것을 배워야 한다. 미국의 경우 1 몫의 양은 당질(탄수화물)

15g을 함유하고 있는 양으로 즉, 미국의 당질 1 선택단위(one carbohydrate choice)와 같은 양을 말한다. 여기에서 다시 식품교환체계가 우리 나라와 다르다는 것을 알고 지나가야 하므로 두 나라의 식품교환표를 비교해 보자.

**우리 나라의 식품교환표 체계**

식품군	당질	단백질	지방	영량
곡 류 군	23g	2g		100 Kcal
어 육 류 군				
저 지 방		8g	2g	50 Kcal
중 지 방		8g	5g	75 Kcal
고 지 방		8g	8g	100 Kcal
채 소 군	3g	2g		20 Kcal
지 방 군			5g	45 Kcal
우 유 군	11g	6g	6g	125 Kcal
과 일 군	12g			50 Kcal

**미국의 식품교환표 체계**

Nutrient Content of Exchange Groups			
Exchange Group	Carbohydrate	Protein	Fat
Starch	15g	3	trace
Fruit	15g	0g	0g
Milk(skim)	12g	8g	0g
Other Carbohydrates	15g	varies	varies
Vegetables	5g	2g	0g
Meat(lean)	0g	7g	3g
Fat	0g	0g	5g

우리 나라의 경우 각 식품군의 1 교환단위에 따른 당질의 양을 보면, 곡류군 23g, 우유군 11g, 과일군 12g, 그리고 채소군이 3g, 어육류군과 지방군에는 당질이 포함되어 있지 않은 것으로 본다.

미국의 경우 곡류군 15g, 과일군 15g, 우유군 12g, 기타 당질 함유군(other carbohydrate) 15g, 채소군 5g이며 어육류군과 지방군에는 마찬가지로 당질이 포함되어 있지 않다.

우리 나라는 우유군과 과일군에 비해 곡류군의 당질량이 2배 정도이며, 미국의 경우 4가지 식품군 — 곡류군, 과일군, 우유군, 기타 당질 함유군 — 이 당질 함유량 15g으로 각각의 1 서빙량과 당질 1선택 단위(one carbohydrate choice)의 양이 같다.

**당질량 계산방법 (미국)**

당질선택 단위수	목표당질의 총량	총 당질의 범위
1	15g	8~22g
2	30g	23~37g
3	45g	38~52g
4	60g	53~65g

일반적으로 식사와 간식은 당질 목표량의 5g 정도는 가감하여 계산할 수 있다.

미국의 식품교환체계와 우리 나라의 교환체계의 곡류군 당질량 선정에 따라 차이가 있으므로 여기에서는 미국의 것을 기준으로 하여 당질량의 기준을 15g으로 하며, 과일군과 우유군은 각 1교환단위량을 당질 1 선택단위로 보고 계산하려고 한다. 또한 우리 나라 당질 1 교환 단위를 당질 2 선택으로 하며 번역자가 임시적으로 명명함을 밝힌다.

식품교환표를 보고 당질을 계산하는 방법을 익혀보자.

- (보기) 1/2컵 국수 = 12g 당질
- \_\_\_\_\_ 우유 = 11g 당질
- \_\_\_\_\_ 감자 = 당질 2 선택
- \_\_\_\_\_ 바나나 = 12g 당질
- \_\_\_\_\_ 밥 = 당질 6 선택

빈대떡, 잡채, 비빔밥, 전, 떡 같이 여러 식품군이 복합된 가정에서 만든 음식은 당질을 계산하기에 다소 까다로운 점이 없지 않다. 여러 가지 식품군이 복합된 음식 3가지를 적어보자. 영양사와 함께 당질 1 선택 단위(one carbohydrate choice)에 해당하는 양을 표시해 보자.

- (보기) 1컵 감자 수프 = 당질 1 선택단위

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

본인이 좋아하는 3가지 음식을 선택하여 영양사의 도움을 얻어 당질 1 선택단위(one carbohydrate choice)에 해당하는 양을 계산해 보자.

(보기) 2/3공기 잠곡밥=당질 4 선택단위

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### ■3단계

#### 식사계획시 당질량 계산하기

1단계부터 배운 내용을 이용하여 당뇨인이 매일 섭취하는 매끼니 식사와 간식에서 일반적인 당질의 양을 계산해 본다. 아래 표에 일상적인 당뇨인의 식사에서 당질 섭취량을 기록해 보자.

당뇨인과 담당 영양사와 상의하여 식사와 간식시간을 정하고 당질 섭취 목표량을 계획하여 목표량 칼럼에 미리 기재하여 식사후 실제 섭취량과 비교하도록 한다.

당질량 기록하기				
식사/간식	시간	당질섭취량 (1단계)	시간	당질 목표량 (3단계)
		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g
		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g
		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g
		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g
		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g
		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g		당질선택단위수 ( )개 또는 당질( )g

■4단계

식사계획을 완전하고 철저하게 수립한다

담당 영양사와 식사계획을 하는데 다음 사항을 고려한다.

▲매 식사와 간식시에 당질량을 얼마나 섭취해야하는지 그램(g)과 당질 선택단위수를 정한다.

▲몇 시에 식사해야하며 간식은 언제 섭취해야 하는지 식사시간을 처방약제와 운동시간에 따라 계획한다.

당질 선택단위수와 당질 그램을 기록하는 것과 동시에 식사계획시 반드시 기재해야 할 것으로 어육류군의 섭취 단위수에 대하여 반드시 적는다.

또한 고 지방 식품과 마요네즈와 같은 지방을 삼가해야 한다.

좋은 영양과 고른 영양 섭취를 위해서는 매일 6단위 정도의 채소군을 섭취하고 과일도 2단위 정도 섭취하는 것을 잊어서는 안된다. 칼슘섭취가 고려되는지 영양사와 반드시 상의해야 한다.

〈다음호에 계속〉 **DAK**

다이어트의 심계명

- ① 하루 세 끼를 평소 식사량의 80% 정도로 규칙적으로 천천히 잘 씹어 소식하고, 필요에 따라 저열량 간식을 먹는다.끼니를 거르면 칼로리를 저장하려는 경향이 나타나 오히려 살 찌는 원인이 된다.)
- ② 나쁜 습관(밥 빨리 먹기, 먹는 것으로 스트레스 풀기, 가까운 거리도 차타기, 책이나 TV 볼 때 군것질 등)은 버린다.
- ③ 고섬유질, 천연 식품을 위주로 한 식사를 한다. 평소 밥 한 공기를 먹었으면 이전 작은 숟가락으로 바꿔 현미 잡곡밥을 1/2~2/3 공기만 먹고 반찬은 싱겁고 맵지 않게 하며, 특히 채소와 해조류를 많이 먹어 만족감을 준다. 단백질은 두부, 콩, 생선, 껍질 벗긴 닭살, 달걀 중에서 선택하고 육류의 기름은 피한다.
- ④ 간식은 당근, 오이 같은 생채소, 과일 약간, 무가당 요구르트, 탈지유나 저지방 우유, 찐 옥수수, 땅콩(12알), 해바라기씨(1큰술) 중 선택하고 달고 기름지거나 짠 스낵류나 라면, 과자류, 청량음료는 삼가한다.
- ⑤ 튀기거나 볶는 것보다 찌거나 굽는 요리법을 택하고 설탕과 기름을 적게 쓴다.
- ⑥ 신진대사에 중요한 물을 기상 직후 또는 식사 사이에 하루 6~8컵을 마신다.
- ⑦ 저녁 식사 이후에는 가능한한 먹지 않는다. 출출하면 물을 마신다.
- ⑧ 외식시에는 기름기 많은 음식(튀김류, 중국 음식, 패스트푸드)은 피하고 채소가 많이 함유된 메뉴로 하되 밥은 2/3공기만 주문해 먹는다.
- ⑨ 칼로리를 줄일 때 미량 영양소가 부족되기 쉬우므로 전문가와 상의해 식사 내용 분석 결과에 따라 영양 보조 식품을 이용할 수 있다.
- ⑩ 적어도 하루에 두 번 과격하지 않게 10~30분간 운동하는 습관을 들인다. 빠르게 많이 걷는 것이 좋고, 엘리베이터 대신 계단을 오르내리는 것을 습관화 한다.