

내가 섭취해야 하는 칼로리량은?



김 주 현

서울중앙병원 임상영양과

혈당·혈중지질의 농도를 정상에 가깝게 유지하여 최적의 건강상태를 만들고 합병증을 예방, 지연하는 것을 그 목적으로 하고 있다.

이런 식사요법을 잘 지키기 위해서는 우선 각 당뇨인이 자신에게 알맞는 총칼로리 필요량을 알아야 한다.

칼로리란 열량의 단위를 말하며, 1일 총칼로리는 정상적인 일상생활을 하면서 정상체중을 유지하기 위하여 하루에 필요한 열량을 말하고 이는 각 개인의 신체조건에 따라 달라진다.

$$1일\ 총칼로리(Kcal) = \text{표준체중}(kg) \times \text{일상생활에서의 활동정도}(Kcal)/1kg당$$

당 노인이나 당뇨를 관리하는 의료팀(의사, 영양사, 간호사, 운동의학 전문가)이 가장 기본적으로 강조하는 부분이 식사요법이라는 것은 모든 이들이 공감하는 바이다.

당뇨인의 식사요법은 어떤 특정식품의 제한이나 과잉섭취를 말하는 것이 아니라 가능한 모든 음식을 골고루 먹으며 본인에게 적합한 칼로리량을 섭취하여 적당한 체중유지와

■ 표준체중(Ideal Body Weight) 산출법

- 신장 160cm 이상인 경우 :

$$\text{표준체중} = (\text{키} - 100) \times 0.9$$

- 신장 160~150cm인 경우 :

$$\text{표준체중} = \frac{(\text{키} - 150)}{2} + 50$$

- 신장 150m 미만인 경우 :

$$\text{표준체중} = (\text{키} - 100)$$

내가 섭취해야 하는 칼로리량은?

■ 체중 1kg당 활동정도에 따른 에너지 요구량(kcal)

체 격	가벼운 활동	보통 활동	심한 활동
비 만	20~25	30	35
정 상	30	35	40
체중미달	35	40	45~50

〈보기〉

키가 161cm이며, 체중이 55kg인 보통활동을 하는 사람

표준체중 설정 : $(161 - 100) \times 0.9 = 54.9 \rightarrow 55\text{kg}$

총 필요칼로리 : $55\text{kg} \times 35\text{kcal} = 1925 \rightarrow 1900\text{kcal}$

■ 칼로리별 식품군의 교환단위수

식품군	주로 사용하는 식품의 1교환 단위의 양	열량(킬로리)		
		1500	1800	2000
곡 류 군	밥 1/3 공기	7	9	10
어 육류군	고기 40g 또는 생선 50g	4	5	6
채 소 군	1/2컵	8	8	9
지 방 군	1찰술	3	3	3
우 유 군	200cc	1	1	1
과 일 군	사과 1/2개	2	2	2

* 서울중앙병원에서 사용하는 식품교환단위표의 일부를 소개하였으며 환자 개인의 식습관에 따라 각군의 교환단위수가 약간씩 조정될 수도 있다.

■ 1일 식단의 예 — 당뇨 1800칼로리

아침	점심	저녁	간식
보리밥 1공기(210g) 시금치 된장국 계란찜(계란 1개) 호박나물 해파리냉채 배추김치	잡곡밥 1공기(210g) 순두부찌개(순두부 200g) 칼치조림(칼치 小 1토막) 김구이 양상추샐러드 배추김치 사과 1/2개	보리밥 1공기(210g) 대구매운탕(순두부 200g) 불고기(쇠고기 40g) 콩나물 무침 오이생채 배추김치 굴 1개	우유 1개(200cc)

지금까지 당뇨인들의 식사처방시 가장 보편적으로 사용되는 칼로리 계산법을 제시해 보았다.

그러나 이런 획일적인 칼로리 계산법은 각 당뇨인의 특성이나 생활양식 즉, 환자의 연령, 성별, 체중의 증감여부, 평소섭취량, 식습관의 장·단점, 임신·수유, 합병증의 유무 등의 특수한 환경을 충분히 고려하지 못하므로 당뇨인 혼자서 처방하고 준수하기에는 어려움이 많다.

실제로 영양상담을 하다보면 간혹 당뇨인 스스로 “나는 1800칼로리를 먹고 있다.”라는 말을 하는 분을 만날 때가 있다.

그러나 그 사람의 식사 섭취내용을 자세히

조사해 보면 그보다 훨씬 더 섭취할 때가 많고, 설령 1800칼로리를 섭취하더라도 영양소의 배분이 적절하지 못하거나 조리법의 문제점, 식사시간 등을 개선해야 할 경우가 많다.

당뇨인들은 집에서 책이나 대중매체를 통해서 당뇨를 혼자 관리하지 말고 가능하면 영양사와의 개인상담을 통해 환자 본인의 현 상태를 정확히 알고 식사 섭취량, 식습관의 장·단점을 파악하여 장점은 더욱 강조하고 단점은 수정, 보완해 가는 현실적이고 개별화된 식사요법을 권하며 이를 위해서는 일정 기간마다 정기적인 진료와 집단 또는 개인 반복상담을 통해 최신의 의학정보와 올바른 관리법을 습득해야 한다. **DAK**