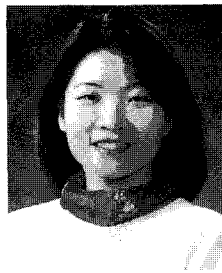


당뇨병환자의 합병증 발생시의 식사요법

- 동맥경화증의 식사요법 -



주 달 래

서울대학교병원 영양사

동맥경화증이란 동맥의 벽이 두터워져 혈액순환이 잘 안되는 것으로 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 좁아지면 협심증이나 심근경색이, 뇌동맥이 좁아진 경우에는 뇌졸중 등의 질환이 되는데 당뇨병의 경우 이러한 동맥경화의 위험이 훨씬 크기 때문에 혈당 조절과 함께 동반된 지질대사의 이상을 관리하여 합병증의 진행을 늦추거나 예방해야 합니다.

동맥경화증의 위험인자로는 고지혈증, 고혈압, 흡연, 비만, 당뇨, 스트레스, 운동 부족, 동맥경화증의 가족력 등을 들 수가 있는데 식사 조절을 통해 가능한 위험인자를 줄이는 것이 바로 동맥경화 합병증시의 식사요

법이라 할 수 있습니다.

■혈당 조절

혈당이 높은 상태로 오래 지속될 경우 동맥경화증의 위험이 높은 것은 수도 파이프에 물 대신 설탕물이 흐를 때 수도 파이프가 빨리 녹슬고 망가지는 것과도 같은 이치입니다.

합병증 예방을 위해서는 무엇보다도 혈당 조절을 잘 해야 하는데 당뇨 관리의 기본이 되는 식사요법은 '자신에게 알맞은 열량을 규칙적으로 골고루 챙겨먹는 것'이라고 이야기할 수 있습니다.

하루 필요량은 체격이나 활동량, 신체상태에 따라 달라지는데 하루 2~3시간 정도 서서 움직이는 활동을 하는 경우 자신의 「표준체중×30kcal」의 열량을 섭취하면 됩니다.

표준체중 계산법
 남자 : 키(m)×키(m)×22
 여자 : 키(m)×키(m)×21

또한 하루 필요량을 섭취할 때는 영양적 특성이 다른 여섯 가지 식품군(곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군)을 매일 빠짐 없이 챙겨먹는 것이 우리 몸에 필요한 영양소를 균형잡히게 섭취할 수 있을 뿐 아니라 혈당 조절에도 도움이 됩니다.

· 식생활 지침 및 주의사항

- ① 식사 시간은 규칙적으로 하십시오.
 - 하루 식사는 대개 세끼 식사와 2~3번의 간식으로 구분하는 것이 좋습니다. 혹시 여러분이 간식을 잘 먹지 않는 식습관을 지니셨다 하더라도 혈당 조절을 잘 하기 위해서는 1일 필요 열량을 3번에 나누어 먹는 것 보다는 세끼 식사와 2번 이상의 간식으로 나누어 드시는 것이 더 바람직합니다.

이때 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군은 주로 식사로 배분되고 우유군과 과일군은 간식으로 배분됩니다. 이것은 개인의 식사 습관에 따라 변형시킬 수 있습니다. 하지만 식사를 거른다거나 식사 시간의 간격이 너무 차이가 나면

곤란합니다. 식사 시간을 일정하게 정해서 드세요.

- ② 설탕이나 당분이 많이 들어있는 음식은 피하십시오.
- ③ 섬유질이 많은 음식을 충분히 드십시오.
- ④ 기름기가 많은 음식은 피하십시오.
- ⑤ 술, 담배는 피하십시오.
- ⑥ 싱겁게 드십시오.
- ⑦ 외식시에는 한식 정식이나 비빔밥, 회덮밥 등 고루 갖출 수 있는 식단을 선택하도록 하십시오.

■체중 조절

과체중 혹은 비만은 인슐린의 작용을 둔화시켜 혈당 조절이 잘 안되게 할 뿐 아니라 혈압을 상승시키고, 혈액 내 중성지방을 증가시키고, 유해한 콜레스테롤(LDL-콜레스테롤)을 제거해 주는 좋은 콜레스테롤(HDL-콜레스테롤)을 감소시켜 허혈성 심장 질환의 위험성을 2배 정도 높인다고 합니다. 자신의 표준체중 보다 20% 이상 초과되는 경우는 체중 감량을 위해 식사량은 줄이고 활동량이나 운동량은 늘려 적당한 체중을 유지하는 것이 좋습니다.

■염분 제한

과다한 소금 섭취는 고혈압 관련 질환인 심장병, 신장병, 혈관 질환들의 발생률과 증폭으로 인한 사망률을 증가시킨다고 보고되고 있습니다. 일반적인 하루 식사의 염분 함

량은 20~25g 정도가 되는데 혈압이 높거나 부종, 울혈성심부전, 협심증, 심근경색, 신장 질환의 경우 하루 염분 섭취량을 소금 5~10g 정도로 줄이는 것이 좋습니다.

염분 섭취량을 줄이려면 다음과 같은 단계를 따라 보세요.

염분 섭취량을 줄이려면?

- 1) 염분이 많이 함유된 식품의 섭취를 줄인다.
 - 염장식품 : 김치류, 젓갈류, 장아찌류, 단무지 등
 - 가공식품 : 통조림, 햄, 소세지, 치즈, 화학 조미료 등
 - 장 류 : 간장, 된장, 고추장 등
 - 기 타 : 국, 찌개류, 베이킹파우더가 사용된 각종 비스킷 및 빵류
- 2) 눈에 보이는 소금, 간장, 된장, 고추장, 마요네즈, 케첩의 섭취를 피한다.
- 3) 조리시 소금, 간장, 된장, 고추장, 마요네즈, 케첩 등은 허용된 양만 첨가한다.

저염식을 맛있게 먹으려면?

- 1) 소금기가 없는 양념류(파, 마늘, 생강, 고추가루, 후추가루, 겨자 등)를 충분히 이용한다.
- 2) 식물성 기름(참기름, 들기름, 식용유 등)을 사용하여 음식의 고소한 맛을 즐긴다.
- 3) 식초, 레몬 등 신맛을 이용하여 음식의 맛을 즐긴다.
- 4) 허용된 염분량은 식사하기 바로 직전에 첨가한다.
- 5) 허용된 염분량을 사용하여 양념장이나 쌈장을 만들어 찍어 먹는다.

■ 고지혈증 예방 및 치료

고지혈증이란 혈장 콜레스테롤이나 중성지방의 증가를 의미하는데 특히 **고콜레스테롤혈증은 관상동맥성 심장 질환의 가장 큰 위험요인**으로 알려져 있습니다.

고지혈증 예방 및 치료를 위한 식사요법은 콜레스테롤과 포화지방산의 섭취를 줄이고 적절한 식사량과 활동량의 증가를 통해서 에너지 소비의 균형을 유지하는 것입니다.

- 콜레스테롤이 많이 함유된 식품
계란노른자, 오징어, 새우, 가재, 내장(간, 곱창...), 쇠기름(쇠꼬리, 쇠갈비...), 버터, 알류(창란젓, 명란젓 등)
- 포화지방산이 많이 함유된 식품
쇠고기(쇠갈비, 쇠꼬리...)
돼지기름(돼지갈비, 삼겹살...)
우유 등 유제품(버터, 치즈...)
계란노른자
코코넛유, 야자유, 팜유
- 콜레스테롤 및 지방을 줄이는 식사요령
 - ① 쇠고기, 닭고기, 돼지고기 등은 살코기를 사용하며 눈에 보이는 기름은 제거하십시오.(삼겹살, 갈비, 족발 등은 피하고 닭껍질은 벗겨서 먹도록 합니다.)
 - ② 가공된 고기(햄, 베이컨, 치즈, 소세지, 핫도그, 어묵, 오뎅 등)는 지방이 많으므로 먹지 않도록 합니다.
 - ③ 튀김 보다는 조림이나 구이, 찜, 지짐

등의 조리방법을 이용합니다.

- ④ 생선에도 콜레스테롤이 있으나 포화지방산이 적으므로 고기류에 비해 생선을 자주 먹는 것이 유리합니다.
- ⑤ 우유 보다는 가능하면 지방 함량이 적은 두유나 저지방 우유, 저지방 요쿠르트 등으로 바꾸어 드십시오.
- ⑥ 계란은 노른자를 제외한 흰자는 사용 가능합니다.
- ⑦ 견과류(땅콩, 호두, 잣 등)에는 포화지방산은 적으나 열량이 많으므로 지나친 섭취는 피하십시오.
- ⑧ 달걀이나 버터가 많이 들어간 케익, 생크림케익, 버터로 튀긴 팝콘, 기름기 많

은 크래커 등을 피하십시오.

- ⑨ 코코넛 기름과 야자유 등으로 만들어진 제과 및 가공식품, 라면, 팝콘, 커피프림 등에는 포화지방산이 많이 들어있으므로 주의하도록 합니다.

콜레스테롤 및 지방의 섭취를 제한하는 것 이외에도 **섬유질(특히 펙틴과 같은 수용성 섬유질)**의 섭취를 늘리면 **담즙산의 배설을 촉진하여 혈청 콜레스테롤을 저하시킬 수** 있습니다. 섬유질이 많이 함유된 식품으로는 **도정이 덜된 잡곡밥, 채소류, 해조류(김, 미역...), 과일** 등이 있습니다. **DAK**

● 근검절약 실천 방안 공모(公募)

사단법인 한국당뇨협회에서는 나라의 존망(存亡), 거래의 사활(死活)이 걸려 있는 현금의 경제난국을 극복하기 위한 범국민적인 노력의 일환으로 폐품 재활용을 비롯한 근검절약의 구체적 실천 방법 및 기법을 공모하오니 여러 회원님들의 많은 동참 있으시기 바랍니다. 제출된 아이디어는 심사 후 제안자 명의로 본지에 소개해 드리고 소정의 원고료를 드리는 동시에 우수 아이디어에 대하여는 매년 상·하반기별로 이를 심사·선발하여 상장과 부상을 드리겠습니다.

✦ 원고매수 : 건당 200자 원고지 4매 분량(본인사진 1매 첨부)

✦ 제출기간 : 연중무휴

✦ 제출처 : (110-510) 서울시 종로구 동숭동 1-49 동숭빌딩 301호

사단법인 한국당뇨협회 사무국

전화 : 02-743-9482/3

팩스 : 02-745-0349

* 당뇨병 관리와 관계된 것이면 더욱 좋습니다.