당뇨 직장인의 식사 관리

김 덕 숙
한일병원 영양사

식사 관리는 하나의 지식으로 끝날 수 없고 실천이 뒤따라야만 하는 것이므로 매일 매일 수정, 보완하려는 마음가짐이 중요하다.

'무엇을 먹을까?' 사람이라면 누구나 하루에 한두번쯤은 생각하는 일일 것이다. 특히 혈당 조절을 필요로 하는 당뇨병환자에게 이 문제는 생활의 고민거리 중 하나이다.

당뇨병은 식사와 운동 같은 생활요법을 병행해야 하는 질환이기 때문에 직장인에겐 그 관리 자체가 매우 부담스러운 것이 사실이다.

그중 식사 관리는 생활의 즐거움 중 하나를 잃는다는 생각을 갖게 한다. 당뇨병환자들은 대부분 사회 생활 속에서의 식사 관리는 불가능하다고 생각하지만 규칙적인 생활을 하면서 늘 자신을 점검하려는 마음만 있다면 가능하리라 생각된다.

'무엇을 먹을까?'와 함께 '언제, 어떻게 먹을까?'를 생각하면서 이제부터 손쉬운 방법으로 하루 식사를 계획해 보자.

■나에게 맞는 하루 열량을 계산하자.

예) 남자, 키 170cm(1.7m)

표준체중 계산법 : 1.7×1.7×22=64kg
(여자인 경우 21을 곱한다.)

표준체중 범위:표준체중의 ±10%

- 현재 체중이 표준체중 범위라면,
  64kg×30=1920Kcal/일(약 1900Kcal/일)
- 현재 체중이 표준체중 범위를 초과했다면,
  64kg×25=1600Kcal/일
- 현재 체중이 표준체중 범위에 미달된다면,
  64kg×35=2200Kcal/일

■ 식품교환표를 이용하여 기본적인 식사 계획을 세우자.

· **식품교환표란?** 일상 생활에서 섭취하고 있는 식품들을 영양소의 구성이 비슷한 것끼리 6가지 식품군으로 묶은 표.

· **교환단위란?** 같은 식품군 내에서는 영양소가 비슷하므로 같은 열량을 내는 서로 다른 식품을 바꾸어 먹을 수 있도록 식품의 무게를 정해 놓은 것.

【표1】을 이용한 식사 계획
(1900Kcal의 경우)

식품군		총교환수	아침	간식	점심	간식	저녁	간식
식사 시간			7:30	10:30	12:30	16:00	19:00	21:00
곡류군		9	3		3		3	
어육	저	2			2			
류군	중	3	1.5				1.5	
채소군		7	2.3		2.4		2.3	
지방군		4	1.3		1.4		1.3	
우유군		2		1				1
과일군		2				1		1

【표1】 열량별 식품군의 교환단위수

열량 (Kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저	중				
1200	5	1	3	7	3	1	1
1300	6	1	3	7	3	1	1
1400	7	1	3	7	3	1	1
1500	7	2	3	7	4	1	1
1600	8	2	3	7	4	1	1
1700	8	2	3	7	4	2	1
1800	8	2	3	7	4	2	2
1900	9	2	3	7	4	2	2
2000	10	2	3	7	4	2	2
2100	10	2	4	7	4	2	2
2200	11	2	4	7	4	2	2
2300	12	2	4	7	4	2	2

■ 아침식사는 꼭 먹자.

아침은 곡류군이 3단위이므로 밥 1공기가 된다. 어육류군은 중지방 1.5단위이므로 두부를 선택했을 경우 1/4모(약 120g)를 먹을 수 있다.(표1 참고)

채소는 자유롭게 먹을 수 있고, 사용할 수 있는 기름의 양은 1.3ts으로 아주 적은 양이므로 조리시 주의한다.

만약 식사를 못하고 출근을 해야 된다면 집에서 간단한 도시락을 준비하거나 본인의 열량에 맞는 외식을 선택하여 꼭 먹도록 한다.

■ **점심식사는 대부분 외식을 하게 된다.**

이때에도 마찬가지로 본인의 열량을 염두하고 영양소가 한가지로 집중되거나 기름기가 너무 많은 음식 등은 가능하면 자주 선택하지 않는 것이 바람직하다.

본인의 열량이 1900Kcal이라면 550~600Kcal 정도의 외식을 선택한다. 만약 김밥을 먹는다면 2인분을 먹을 수 있고, 햄버거스테이크를 먹는다면 1/3 정도를 남겨야 한다.

♦외식의 열량

열량(Kcal)	음 식 명
250이상~300미만	김밥, 김치전, 생등심구이, 전복죽
300이상~350미만	녹두전, 불고기(1인분), 햄버거(데리버거), 고기만두, 생선초밥
350이상~400미만	육개장사발면, 햄버거(불고기버거), 김초밥, 된장찌개
400이상~450미만	수제비, 사골만두국, 장터국수
450이상~500미만	김치찌개, 메밀국수, 물냉면, 설렁탕, 칼국수, 육개장
500이상~550미만	대구매운탕, 불낙전골, 비빔냉면, 사발면(왕뚜껑), 진곰탕, 짬뽕, 회냉면, 회덮밥
550이상~600미만	갈비탕, 갈비구이(1인분), 돌냄비우동, 순두부백반, 안성탕면, 비빔밥
600이상~650미만	김치볶음밥, 카레라이스
650이상~700미만	오므라이스, 짜장면
700이상~750미만	도시락(일식형), 중국식볶음밥(짜장소스포함)
800이상~850미만	삼계탕
850이상~900미만	안심스테이크, 생선까스
900이상~950미만	햄버거스테이크

■ **간식은 하루 필요량을 집에서 준비한다.**

우유 1단위는 200ml(1팩)이고, 과일 1단위는 큰것 1개(약 250g)이다.

■ **비상 식량(?)을 준비한다.**

평소에는 해가 되지만 저혈당을 느낄 때 큰 도움이 된다. (사탕 2~3개나 오렌지주스 1캔 정도)

■ **저녁식사는 가족과 함께 한다.**

당뇨병환자들의 잦은 외식은 식사 관리를 그르칠 수 있는 한 요인이 될 수 있다. 저녁 회식을 할 경우에도 위에서 말한 기본적인 사항을 늘 기억하여야 되며, 금주가 원칙이지만 꼭 마셔야 한다면 소주 1잔 정도만 마신다.

♦술의 열량

종류	포장단위 (cc/병)	열량 (Kcal)	알코올 농 도	음주형태 (눈대중)	열량 (Kcal)	1잔크기 (CC)
소 주	360/병	630	25%	1잔	90	50
청 주	300(청하)	390	16%	1잔	65	50
막걸리	750	410	6%	1컵	110	200
맥 주	500/병	240	4%	1컵	95	200
샴페인	640/병	280	6%	1잔(가득)	65	150
위스키	360 (패스포트)	1000	40%	1잔 (스트레이트)	110	40
포도주(백)	700(마주앙)	650	12%	1잔(가득)	140	150

■ 식사 시간을 지킨다.

하루 세끼의 식사 시간은 물론 간식 시간까지 지키도록 노력한다. 약이나 주사의 효과를 더욱 좋게 할 것이다.

당뇨병환자에게 있어 관리의 기본인 식사요법은 아무리 강조해도 지나치지 않으리라 생각된다. 식사 관리는 하나의 지식으로 끝날 수 없고 실천이 뒤따라야만 하는 것이므로 매일 매일 수정, 보완하려는 마음가짐이 중요하다.

항상 긍정적이고 즐거운 마음으로 당뇨 관리를 하자. 당뇨병임을 인정하고 주위 사람들에게 알려 도움을 받도록 하자. DAK

■ 각 식품군별 교환단위의 식품 종류와 양

♦우유군에 속하는 식품

식품명	무게(g)	목측량
우 유	200	1컵=1팩
두 유	200	1컵=1팩

· 1교환단위당 영양소량 :
열량 125Kcal
당질 11g
단백질 6g
지방 6g

♦곡류군에 속하는 식품

식품명	무게(g)	목측량
쌀 밥	70	1/3 공기
보리밥	70	1/3 공기
백 미	30	3큰스푼
찹 쌀	30	3큰스푼
미싯가루	30	5큰스푼
율 무	30	3큰스푼
차수수	30	3큰스푼
붉은팥	30	3큰스푼
식 빵	35	1쪽
가래떡	50	썬것 11개
인절미	50	3개(3×2.5×1.5cm)
도토리묵	200	1/2모
감 자	130	중 1개
고구마	100	중 1/2개
옥수수	50	1/2 컵

· 1교환단위당 영양소량 :
열량 100Kcal
당질 23g
단백질 2g

♦채소군에 속하는 식품

식품명	무게(g)	목측량
깻 잎	20	20장
근 대	70	익혀서 1/3컵
냉 이	50	
느타리	70	
당 근	40	지름4cm×길이5cm
도라지(생)	50	1/2컵
무	70	익혀서 1/3컵
생표고	50	
양송이	70	
상 추	70	
숙 주	70	익혀서 1/3컵
쑥 갓	70	익혀서 1/3컵
시금치	70	익혀서 1/3컵
양배추	70	익혀서 2/5컵
양 파	50	중 1/2
연 근	50	
오 이	70	
콩나물	70	익혀서 2/5컵
호 박	70	지름6.5cm×두께2.5cm
단호박	40	
포기김치	70	

· 1교환단위당 영양소량 :
열량 20Kcal
단백질 2g
당질 2g

♦어육류군에 속하는 식품

· 저지방군

식품명	무게(g)	목측량
닭 고 기 (껍질, 기름제거)	40	소 1토막(탁구공 크기)
돼지고기 (기름기제거)	40	로스용 1장 (탁구공 크기)
소 고 기 (사태, 홍두깨)	40	로스용 1장 (탁구공 크기)
개 고 기	40	
가 자 미	50	소 1토막
대 구	50	소 1토막
동 태	50	소 1토막
병 어	50	소 1토막
참 치	50	소 1토막
건오징어채	15	
굴 비	15	1/2 토막
잔 멸 치	15	1/4 컵
뱅 어 포	15	1장
북 어	15	1/2 토막
오 뎅	30	중 1장
명 란 젓	40	
물오징어	50	
새우(중하)	50	3 마리
꽃 게	70	소 1마리
굴	70	1/4 컵
낙 지	100	1/2 컵
전 복	70	소 2개
조 개 살	70	1/3 컵

· 1교환단위당 영양소량 :

열량 50Kcal
단백질 8g
지방 2g

♦지방군에 속하는 식품

식품명	무게(g)	목측량
들 기 름	5	1작은스푼
옥수수기름	5	1작은스푼
참 기 름	5	1작은스푼
마 아 가 린	6	1.5작은스푼
땅콩버터	7	1.5작은스푼
마 요 네 즈	7	1.5작은스푼

· 1교환단위당 영양소량 :

열량 45Kcal
지방 5g

· 중지방군

식품명	무게(g)	목측량
돼지고기 (안심)	40	
소 고 기 (등신, 안심)	40	로스용 1장
로 스 햄	40	
고 등 어	50	소 1토막
꽁 치	50	소 1토막
삼 치	50	소 1토막
이 면 수	50	소 1토막
전 갱 이	50	소 1토막
칼 치	50	소 1토막
계 란	55	중 1개
메추리알	40	5개
검 정 콩	20	2큰스푼
두 부	80	1/6모
순 두 부	200	1컵

· 1교환단위당 영양소량 :

열량 75Kcal
단백질 8g
지방 5g

♦과일군에 속하는 식품

식품명	무게(g)	목측량
단 감	80	중 1/2개
귤	100	중 1개
생 대 추	60	8개
딸 기	150	10개
배	100	중 1/4개
사과(후지)	100	중 1/3개
수 박	250	대 1쪽
무가당오렌지주스	100	1/2컵
토마토주스	200	1컵
참 외	120	소 1/2개
키 위	100	대 1개
토 마 토	250	대 1개
파인애플	100	
포 도	100	19알
복 숭 아	150	중 1/2개

· 1교환단위당 영양소량 :

열량 50Kcal
당질 12g