

식품교환표 이용하기

일산백병원 영양사 김영순

당뇨환자의 가장 중요한 식사요법의 기본원칙은 개인에게 필요한 적절한 열량을 규칙적으로 균형 있게 섭취하는 것이라고 하였습니다. 지난호에서 개인의 1일 필요열량은 구할 수 있었을 것입니다. 만약 나의 1일 총 필요열량이 1800kcal이라면 과연 어떤 음식을 어떻게 먹어야 1800kcal를 균형 있게 섭취할 것인가? 식사요법 교육을 받지 않은 환자들은 당연히

너무 막연할 것입니다. 따라서 식품교환표를 이용하여 알아 보도록 하겠습니다.

식품교환표

당뇨병의 식사요법에서 어떤 음식을 먹어서 당뇨병을 좋아지게 하거나 또 한 특별히 금지하는 식품은 없습니다. 자신의 처방 열량 범위 내에서 식품교환표를 이용하여 기호에 맞게 식품

을 자유롭게 선택하여 식사를 할 수 있게 하는 것이 중요합니다.

식품교환표란 우리가 일상생활에서 섭취하고 있는 식품들을 영양소의 구성이 비슷한 식품끼리 6가지 식품군으로 나누어 묶은 표입니다. 6가지 식품군(群)은 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군입니다. 균형잡힌 식사가 되기 위해서는 6가지 식품군을 골고루 섭취해야 합니다.

식품교환표

식품군	1교환단위의 양	당질	단백질	지방	열량
1. 곡류군	밥70g(1/3공기), 식빵35g(1쪽), 감자130g(1개), 고구마100g(1/2개), 미숫가루5큰술(30g)	23	2		100
2. 어육류군	저지방 소, 돼지, 닭고기40g(탁구공 크기) 조기, 가재미, 대구, 동태 50g(소 1토막)		8	2	50
	중지방 안심, 등심, 로스햄40g(탁구공 크기) 고등어, 꽁치, 삼치, 이면수, 칼치 50g(소 1토막) 달걀55g(중1개), 두부80g(1/6모)		8	5	75
	고지방 소갈비, 닭고기(껍질포함), 삼겹살40g(탁구공 크기) 런천미트, 프랑크소세지40g, 치즈30g(1.5장) 참치, 꽁치, 고등어통조림50g		8	8	100
3. 채소군	오이, 호박, 배추, 시금치, 당근, 무, 양배추, 물미역70g 도라지, 양파, 생표고, 갯잎50g, 무말랭이10g	3	2		20
4. 지방군	식용유, 참기름5g(1작은스푼) 버터6g(1.5작은스푼), 땅콩10g			5	45
5. 우유군	우유, 두유 200ml(1컵)	11	6	6	125
6. 과일군	단감80g(중1/2개), 귤100g(중1개), 배100g(중1/4개), 사과100g(중1/3개), 토마토250g(대1개), 수박250g	12			50

각 식품군에서 첫째, 곡류군은 쌀, 보리와 같은 곡식류, 밀가루, 전분, 감자류로 주로 당질이 많이 들어있는 식품이므로 많이 섭취하면 혈당을 높하게 됩니다. 따라서 필요량 만큼만 섭취하여야 합니다. 둘째, 어육류군은 단백질과 지방이 많이 들어있는 식품인데 지방의 함량에 따라 어육류군저지방, 어육류군중지방, 어육류군고지방 3가지로 나누어지고 이

열량	식품군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
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

열량별 식품군 단위수

중 어육류군고지방 식품은 지방의 함량이 많고 열량이 높으므로 가능한 제한하는 것이 좋고, 또한 고기류를 조리할 때는 눈에 보이는 기름끼는 반드시 떼어 내도록 합니다. 셋째, 채소군에는 채소류, 해조류 등이 해당되며 비타민, 무기질이 주로 들어 있으며 식이성 섬유소가 많이 함유되어 있습니다. 다른 식품군에 비해 열량이 적게 들어 있으므로 엄격하게 제한하지 않습니다. 넷째, 지방군은 각종 식물성, 동물성 지방, 견과류 등이 해당되며, 지방류는 조금 섭취해도 열량이 높으므로 제한하여 사용하도록 합니다. 다섯째, 우유군에는 단백질과 무기질이 주로 들어 있는 식품으로 1일 처방 열량이 1700kcal이하인 사람은 1팩(200ml)/1일, 1800kcal이상

인 사람은 2팩(200ml)/1일을 간식으로 섭취할 수 있습니다. 여섯째, 과일군에는 당질과 섬유소가 많이 함유되어 있습니다. 과일군에 함유된 당질은 대부분 단순당질이므로 처방된 간식량 이외는 제한하여야 합니다.

1교환단위란

같은 식품군 내에서는 같은 열량과 영양소가 들어 있으므로 서로 바꿔 먹을 수 있습니다. 이를 위하여 1회의 섭취량이나 거래 단위 등을 기준으로 영양소 함량이 동일한 중량을 결정하였으며 그 양을 '1교환단위'라고 합니다. 따라서 같은 식품군 내에서는 같은 교환 단위끼리 서로 바꾸어 먹을 수 있습니다.

식사계획은

나의 1일 필요열량을 6가지 식품군으로 잘 나누어 먹어야 섭취량도 지키고 여러 영양소가 골고루 포함되어 균형있는 식사가 됩니다. 1일 섭취열량을 위의 「열량별 식품군 단위수」를 참고로 하여 식사계획을 세웁니다.

예를 들어, 표준체중 60kg인 사람이 보통 활동을 하고 있을 경우는 60kg × 30kcal = 1800kcal 즉, 1,800kcal가 하루 필요 열량입니다. 1,800kcal인 경우 위표에서 알 수 있듯이 곡류군 8단위, 어육류군 저지방 2단위, 중지방 3단위, 채소군 7단위, 지방군 4단위, 우유군 2단위, 과일군 2단위입니다. 