

# 식품교환표엔 없지만 중요한 이야기

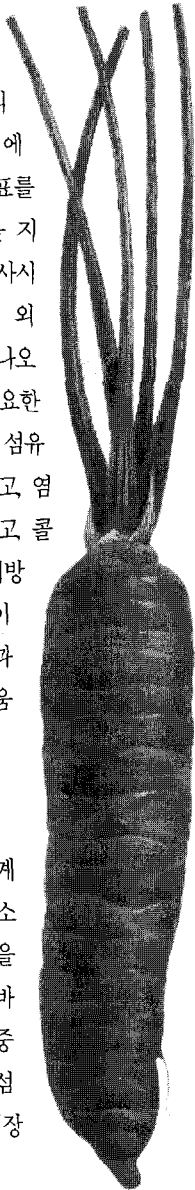
일산백병원 영양사 / 김영순

섬유소는 장의 운동을 활발하게 하여 변비를 예방하고 포만감을 주어 식사요법을 지키는데 도움을 주며 소화된 음식물이 장으로 흡수되는 속도를 지연시켜 혈당이 급격히 올라가는 것을 방지할 뿐 아니라 인슐린 절약작용을 하여 식후 혈당 조절에 도움을 줍니다.

**당**뇨병환자의 식사 조절에 있어서 식품교환표를 이용하여 식사량을 지키고 규칙적인 식사시간에 식사하는 것 외에 식품교환표에 나오지 않는 몇가지 중요한 점들이 있습니다. 섬유소의 섭취를 늘리고, 염분의 섭취를 줄이고 콜레스테롤과 포화지방산의 섭취를 줄이는 것도 혈당조절과 합병증 예방에 도움이 됩니다.

## 섬유소

당뇨병의 식사계획 중에 식이섬유소가 풍부한 식단을 포함시키는 것은 바람직한 식사요법 중의 하나입니다. 섬유소는 사람의 위장



관 소화효소로 분해되지 않는 성분으로 체내에서 소화 흡수되지 않습니다. 섬유소는 장의 운동을 활발하게 하여 변비를 예방하고 포만감을 주어 식사요법을 지키는데 도움을 주며 소화된 음식물이 장으로 흡수되는 속도를 지연시켜 혈당이 급격히 올라가는 것을 방지할 뿐 아니라 인슐린 절약작용을 하여 식후 혈당 조절에 도움을 줍니다. 또한, 당뇨병환자에게서 혈중 콜레스테롤과 중성지방의 농도를 낮추어 고지혈증을 개선시켜 줍니다.

섬유소는 하루 20~25g을 섭취하는 것을 권장하는데 섬유소가 많이 함유된 식품으로는 고사리, 취나물, 더덕, 고비, 풋고추, 쑥, 미역, 다시마, 미역줄기 등이 있습니다.

### 섬유소의 섭취를 늘리는 방법

- 흰 쌀밥 보다는 잡곡밥을 선택합니다.
- 채소나 해조류(미역, 다시마)의 섭취를 늘립니다.
- 녹즙이나 쥬스 보다는 신선한 채소나 과일로 섭취하도록 하며 껍질채 섭취

하도록 합니다.

## 염분

염분이 당뇨병 관리에 직접적인 영향을 주는 것은 아니지만 염분섭취를 줄이는 것은 합병증 예방에 도움이 됩니다. 대부분의 한국사람은 건강상 필요 이상의 염분을 섭취하는데 하루 평균 20~25g의 소금을 섭취하는 것으로 알려져 있습니다. 그러나 당뇨인들은 10g정도로 섭취량을 줄여 주는 것이 고혈압의 합병증 진행을 억제하는 역할을 합니다.

### 염분 섭취를 줄이는 방법

- 염분이 많이 사용된 식품을 가급적 피해야 합니다. (소금이나 간장에 절인 장아찌류나 김치 등의 염장식품, 통조림류, 소세지, 베이컨 등의 훈제식품)
- 소금, 간장, 된장, 고추장, 케찹 등 염분이 많은 조미료의 사용을 줄이고 후추, 고춧가루, 레몬즙, 식초, 겨자 등의 향신료를 이용하여 맛을 내도록합니다.
- 식품성분 중에 나트륨(Na)의 함량이 많은 식품을 제한합니다.

## 콜레스테롤과 포화지방산

혈액 중에 과잉의 콜레스테롤과 지방산은 관상동맥질환의 위험이 높아 집니다. 또한 당뇨병환자는 심장병이 되기 쉬운 경향으로 콜레스테롤과 포화지방산의 섭취량을 제한하도록 하고 있습니다.

콜레스테롤은 건오징어류, 간, 순대, 곱창 등의 내장류, 달걀노른자, 알류, 새우, 햄, 베이컨, 훈제품 등의 식품에 많이 함유되어 있고 포화지방산은 동물성 기름, 육류의 지방 부위(갈비, 삼겹살), 버터, 베이컨, 식물성 기름 중에도 라면에 첨가된 팜유 등에 많이 함유되어 있습니다.

### 콜레스테롤과 포화지방산을 감량하는 방법

- 눈에 보이는 육류의 기름기는 제거하고 먹습니다.
- 훈제품, 런천미트, 소세지 등은 줄여 먹고 대신 생선을 이용합니다.
- 계란은 일주일에 두개 또는 두개 이하로 먹습니다.
- 우유는 탈지우유나 저지방 유제품을 선택합니다.
- 지방을 줄여먹기 위해서는 튀김, 전 요리 보다는 석채구이나 오븐구이, 찜, 조림 등의 조리법을 이용합니다.

### 술

술은 영양가는 없지만 1g 당 7칼로

종 류	포장단위 용량(cc/병)	열 량 (칼로리)	알코올 농도(%)	음주형태 (논대중·잔)	열량 (칼로리)	1잔크기 (cc)
고량주	250/병	690	40	1잔	140	50
소주	360/병	630	25	1잔	90	50
이강주	750/병	1310	25	1잔	90	50
문배주	700/병	1960	40	1잔	140	50
인동소주	400/병	1260	45	1잔	160	50
청주	300(청하)	390	16	1잔	65	50
막걸리	750	410	6	1컵	110	200
맥주	500/병	240	4	1컵	95	200
생맥주	500/잔	190	4	1잔	185	500
삼페인	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
포도주(적)	700(마주앙)	590	12	1잔(가득)	125	150

술의 열량

리의 열량을 내는 식품으로 혈당을 올릴 수도 있고 식사를 하지 않은 상태에서 술을 마시면 저혈당에 빠질 수도 있습니다. 따라서 혈당 조절이 잘 안되는 사람, 인슐린이나 경구혈당강하제를 사용하는 사람, 합병증이 있는 사람, 비만하거나 저체중인 사람, 자제력이 부족한 사람은 술을 금합니다. 다만 혈당이 잘 조절되는 사람에게만 부득이한 경우 일정한 양을 허용하나 1~2주에 두번 이상은 마시지 않는 것이 좋으며 한번의 기준량은 소주 한 잔입니다. 술로써 얻어지는 열량은 정

규 식사량에 포함시켜야 하고 술의 열량은 표와 같습니다. 