

외식시의 식사요법

일산백병원 영양사/김영순

일반적으로 외식은 고열량식이고 영양소의 균형상태가 좋지 않은 식품들이 많습니다. 따라서 양식, 중식과 같이 기름에 튀기고 볶은 요리 보다는 비빔밥이나 백반 등의 한식 위주로 선택하면 식품의 종류도 다양하고 영양소의 균형을 유지할 수 있습니다.

당 노환자들은 식사요법을 실천하면 외식은 이제 못하겠구나? 생각하는 경우가 많습니다. 그러나 자신의 식사 처방 열량을 알고 그 열량에 맞는 식품을 잘 선택하면 얼마든지 식사조절을 할 수 있습니다. 일반적으로 외식은 고열량식이고 영양소의 균형상태가 좋지 않은 식품들이 많습니다. 따라서 양식, 중식과 같이 기름에 튀기고 볶은 요리 보다는 비빔밥이나 백반 등의 한식 위주로 선택하면 식품의 종류도 다양하고 영양소의 균형을 유지할 수 있습니다. 따라서 외식시의 식사 요령에 관해 이야기를 하고 우리가 일상 생활에서 흔히 접할 수 있는 외식과 간식의 열량에 관해 알아보겠습니다.

외식시의 식사요령

- 오늘의 식사량이 얼마인가 확인합니다.
- 정해진 시간에서 1시간 이상 벗어나지 않도록 합니다. 시간이 늦어지면 약간의 크래커나 빵 등의 간식을 먹고 식사 때 그만큼 곡류 섭취를 줄입니다.
- 외식은 하루 한번 정도만 합니다.
- 먼저 채소류를 충분히 섭취하여 공복감을 해소하고 과식을 예방합니다.
- 중국음식, 튀김류와 같이 기름을 많이 사용하는 식사는 가급적 선택하지 않는 것이 좋습니다.
- 설탕이 많이 함유된 음식은 피하도록 합니다.
- 식사 내용이 한가지 식품군에 치우치는 식사는 피하도록 합니다.
나쁜예 : 밥에 감자탕의 감자만 먹는 경우는 곡류군의 섭취가 너무 많습니다.
- 영양소가 골고루 포함된 것을 택하도록 합니다.
-칼국수, 자장면, 우동과 같이 주로 곡류군으로 구성된 식품 보다는 비빔밥, 백반과 같이 여러 가지 식품군이 골고루 함유된 식품을 선택하는 것이 좋습니다.
- 커피, 홍차는 하루 2잔 이내로 마시도록 합니다.
-설탕, 프림을 넣을 경우는 아주 연하게 넣거나 아니면 대체 감미료와 우유를 사용합니다. 식사 직후 보다는 식후 30분에 섭취하는 것이 좋습니다.
- 뷔페 식당의 음식은 조금씩이라도 모두 합하면 양이 많아지므로 주의합니다.
- 모든 식품군의 허용량을 다 지킬 수 없다 하더라도 곡류군과 어육류 만큼은 양을 지키도록 노력합니다. 즉 국밥, 비빔밥 종류는 밥을 따로 가져오게 합니다.
- 즉석식품이나 가공식품에는 대개 염분이 많이 들어 있으므로 선택을 자제합니다.
- 천천히 식사하도록 합니다.

외식을 할 때

외식의 열량표를 참조하여 자신의 1끼 식사 처방 열량 범위 내에서 다양한 식품을 선택하도록 합니다. 예를 들어 하루 식사량이 1800kcal이라면 1끼 식사량은 500~600kcal 정도 되므로 이 열량에 맞는 외식을 선택하도록 합니다.

외식의 열량

열량	음식	열량	음식
100~150	강냉이	600~649	떡볶이, 카레라이스, 김치볶음밥
250~299	해파리냉채, 김치전, 전복죽	650~699	잡채밥, 자장면, 오므라이스
300~349	누룽지꿍인밥, 불고기, 데리버거	700~749	삼계탕, 볶음밥
350~399	생선초밥, 김초밥	750~799	군만두
400~449	칼국수, 된장찌개, 수제비, 라이스버거, 순대, 떡국, 장터국수, 생등심구이	800~899	안심스테이크, 생선커틀렛, 햄벅스테이크
450~499	김치찌개, 물냉면, 쫄면, 메밀국수, 설렁탕, 콩국수, 뼈다귀해장국, 양만두, 육개장	900~999	돈까스
500~549	유부초밥, 대구매운탕, 회덮밥, 불낙전골, 만두국, 회냉면, 짬뽕	1,000~1,099	정식
550~599	비빔냉면, 갈비구이, 냄비우동, 갈비탕, 비빔밥, 순두부백반, 스파게티	1,100이상	보쌈(1,120), 피자(래글러/1,160) 잡채(1,230), 피자(라지/2,300), 탕수육(1,970)

간식의 열량

식품	눈대중	무게(g)	열량(kcal)	식품	눈대중	무게(g)	열량(kcal)
고르께	1개		290	한국요쿠르트	1개	65	80
곰보빵	1개	60	200	불가리스	1개	150	150
핫도그	1개		200	아이스크림	1컵	150	280
카스테라	1개	50	150	오플레	1개	110	120
새우깡	1봉지	90	455	초콜렛	1개	30	150
초코파이	1개	38	60	미에르화이바	1개	100	50
메타보리건빵	1봉지	105	435	생크림케익	1조각	100	340
게토레이	1캔	250	30	사발면	1개	86	410
라이트콜라	1캔	250	30	바람떡	1개	30	80

간식을 할 때

당뇨병의 식사요법에서 하루 식사량을 3끼 식사로만 나누어 섭취하는 것 보다는 2~3회 간식까지 포함하여 나누어 섭취하는 것이 혈당 조절에 좋습니다. 또한 간식을 보충식으로 하여 인슐린 의존형 당뇨병환자에서는 인슐린의 최대작용시간에 나타날 수 있는 저혈당을 예방하는 수단이 되기도 합니다. 보통 간식으로 과자류, 빵류 등 많은 종류가 있으나 이러한 식품에는 당질과 지방이 많이 들어 있어 열량이 높으므로 가능한 제한하고 식단계획에 포함되어 있는 우유나 과일을 간식으로 섭취하는 것이 좋습니다. 여러 간식 종류의 열량을 알아보고 간식섭취시 유의하도록 합니다. 