

당뇨인들의 일상 생활에서 직면하게 되는

특수한 사항에서의 식사조절

일산백병원 영양사/김영순

당뇨인들은 일상 생활 중 운동, 술, 담배, 몸이 아플 때, 저혈당시 등 여러가지 문제점에 직면하게 된다. 규칙적인 운동이 중요하고 금주, 금연이 중요하다는 것을 알면서도 오랜 생활 습관을 변화시키기는 어려움이 많기 때문이다. 이런 특수한 사항에서 어떻게 식사 조절을 해야 할 것인가?

운동할 때의 식사조절

운동을 할 때에는 몸안의 당질대사가 활발해지며 특히 근육에서의 당 소모의 증가를 가져오므로 규칙적인 운동은 혈당조절에 좋은 관리 방법이지만 운동, 식사, 약물요법이 균형있게 이루어지는 것이 중요하다.

인슐린주사를 맞지 않는 과체중인 경우 운동과 체중감소 모두 인슐린 감수성을 높이고 혈중지질과 콜레스테롤 등을 감소시킬 수 있으므로 규칙적인 운동이 필요하며 운동시 별도의 과식은 과중한 운동이 아니라면 필요하지 않다. 그러나 인슐린주사를 맞는 경우 운동중이나 후에 저혈당이 발생하기 쉬우므로 운동을 할 경우 인슐린과 식사량을 조절해야 한다. 운동시 간식으로 과일이나 우유를 권장하며 저혈당을 예방하기 위해 너무 많이 먹는 것은 피하는 것이 좋다.

운동전 혈당이 100mg/dl 미만이라면 운동전 간식을 먹어야 한다. 만일 혈당이 100~150mg/dl 이라면 운동을 시작하고 필요하다면 운동후에 간식을

먹는다. 만일 혈당이 250mg/dl 이상이라면 운동을 하지 않는 것이 바람직하다.

술을 마실 때

우리나라의 사회적 습관으로 볼 때 하루 아침에 음주 습관을 바꾸는 것이 쉽지 않으리라 생각되지만 술이 당뇨병 환자에게 미치는 여러가지 위험을 볼 때 당뇨인은 금주하는 것이 바람직하다. 알콜은 11당 7㎖의 열량을 내고, 위액분비의 촉진, 식욕을 증진시킬 뿐만 아니라 다량의 술은 지방간, 혈청지질의 이상을 초래하는 등의 생리작용이 있다. 술의 생체내에 미치는 영향은 음주량이나 음주기간, 마시는 사람의 상태 등의 차이에 따라 종류가 다양하다. 당뇨병 환자에 있어서는 급성합병증이 있는 사람이나 병발증이 있는 사람, 인슐린주사나 경구용혈당강하제를 사용중인 사람, 혈당조절이 불량한 사람, 자제력이 부족한 사람에게는 원칙적으로 금주시킨다. 단, 혈당이 정상적으로 잘 조절되는 사람에 한해서 1주일에 1~2회, 음주량은 하루에 1~2잔 정도 섭취하는 것을 허용하되 이 양은 하루 총 섭취 칼로리 범위 안에 포함시켜야 한다.

술을 마시면 에너지를 열의 형태로 공급하므로 다른 영양소의 부족을 초래하기 쉽다. 특히 콜린, 매치오닌, 엽산, 비타민 B12 등의 부족을 초래하므로 양질의 단백질과 풍성한 채소류가 곁들인 식단의 배려가 요망된다.

당뇨와 흡연

당뇨환자에게 담배는 어떤가요? 라는 질문을 많이 하는데 담배는 혈당에 직접적으로는 영향을 미치지 않지만 흡연이 당뇨병과 관련해서 가장 문제가 되는 것은 역시 동맥경화증이다. 당뇨환자가 혈당을 조절하지 않게 되면 혈관이 수도관 막혀 가듯이 점점 지방덩어리로 막혀 가게 되는데 이런 것을 동맥경화증이라 한다. 흡연자가 동맥경화증으로 인해 중풍이나 심근경색증을 일으킬 위험도는 비흡연자에 비해 2~3배 높는데 당뇨병을 갖고 있는 경우 위험도는 제곱으로 상승한다. 또한 담배는 혈액 속의 일산화탄소 농도를 높여 당뇨병성 망막증에 나쁜 영향을 주며 말초혈관 장애에 의한 손끝 발끝의 통증을 심하게 하므로 금연하는 것이 좋다.

몸이 아플 때

몸이 아플 때에는 스트레스 호르몬의 증가로 혈당이 오하려 상승할 수 있으므로 인슐린 및 경구혈당강하제의 투여를 중지하지 말고 계속 투여해야 한다. 음식을 전혀 먹지 못하는 경우는 평소 투여량의 약 50%를 투여하고, 음식을 섭취할 수 있는 경우는 평소량 대로 인슐린 또는 경구혈당강하제를 투여하여야 한다.

메스꺼움, 구토, 식욕저하로 음식물 섭취가 힘

(표1)각 식품군별 권장식품

식품군	권장하는 식품
곡류군	미음류, 죽류, 스프류, 푸딩, 미숫가루, 송냥
어육류군	계린젓, 생선젓, 연두부, 콩같은 물
지방군	죽류에 포함한 땅콩, 잣, 깨, 기름류
우유군	우유, 두유
과일군	과일쥬스, 과일즙
열량을 고려함	기타 당뇨병인용 영양보충 음료

들 때에는 음료수, 우유, 과일쥬스 등을 자주 마셔서 열량을 보충하고 탈수 상태에 빠지지 않도록 하며, 또한 저혈당이 되지 않도록 한다.

3~4시간마다 혈당 검사와 소변 검사를 하여 혈당 및 요당과 요케톤체 검사를 하고 24시간이상 지속적으로 몸이 아프거나 심각한 고혈당 또는 저혈당이거나 요케톤체가 강 양성으로 검출되면 병원을 방문하여 진료를 해야 한다.

아픈 날 음식을 제대로 섭취할 수 없을 때 이 용할 수 있는 대체식품은 (표1)과 같다.

저혈당시

과다한 양의 인슐린을 투여하거나 경구혈당강하제를 과량 복용했을 경우, 평소와 같은 인슐린 양을 맞으면서 특별한 이유 없이 식사를 적게 하거나, 시간이 늦었거나 또는 식사를 거른 경우, 심한 운동을 한 경우, 과다한 음주를 한 경우 몸이 떨리고 심장이 뛰고 진땀이 나면서 마음이 긴장되고 불안해지는 저혈당 증세가 올 수 있다. 이때는 바로 혈당을 체크하여 그 결과가 70mg/dl 이하이면 주위에서 구할 수 있는 탄수화물이 15g 정도 함유된 음식을 먹어야 한다. 여기에 적합한 음식으로는 음료수(콜라, 사이다) ½잔, 쥬스(가당) ½잔, 요쿠르트 1병, 설탕 1큰술, 과일 1단위, 사탕 3~4개, 초코렛 3쪽, 꿀 1 큰술 등이 있다.

여기에서 하나 명심하여야 할 것은 섭취한 포도당이 소화되고 흡수되어 혈액으로 들어온 다음 우리 몸에 사용되기 시작하려면 15~20분이 걸린다. 바로 효과가 나오지 않는다고 나무 성급할 필요 없이 15~20분이 지나도 좋아지는 느낌이 없으면 같은 양의 음식을 한번 더 섭취하고 그래도 호전되지 않으면 병원에서 주치의와 상의하도록 한다. 