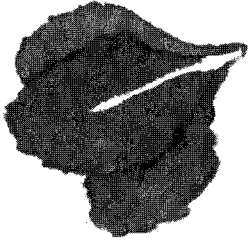


여름철 당뇨식사 요령

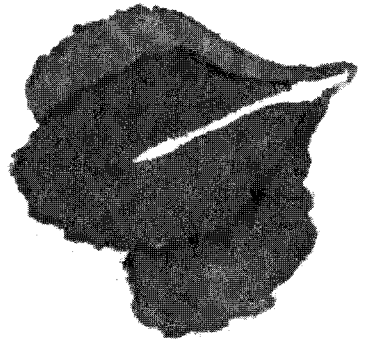
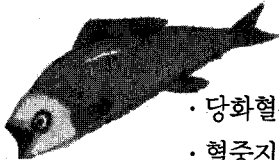
중대용산병원 영양사/방정임



당뇨는 시기적으로 연말연초, 겨울과, 7월 또는 8월 여름에 악화되기 쉽다. 겨울에는 날씨가 추워서 운동부족현상이 생기고 모임의 기회가 많아 과식하게 되고 여름에는 더위로 인한 갈증 때문에 수분과 음식을 더불어 많이 섭취하게 된다.(이때 갈증과 공복감이 혼돈되지 않게 물을 충분히 섭취해야 한다) 그 반대로 식용부진현상이 올 수 있는데 이것도 당조절을 어렵게 만드는 이유가 된다 한마디로 당조절을 위한 규칙적인 생활이 흐트러지기 쉬운 계절이다. 좀더 경각심을 가지고 모든 규칙을 재점검해야 하겠다.

다음의 조절기준을 만족할만한 상태에 있어야 한다

- 소변검사 - 공복때 요당이 없을 것
- 혈당검사 - 공복시 80 ~ 140 mg/dl
하루중 최고혈당 200 ~ 250 mg/dl
취침전 혈당 150 mg/dl 미만
- 당화혈색소 (HbA1C) : 9% 미만
- 혈중지질 : 콜레스테롤 180 ~ 220 mg/dl
- 중성지방 : 150mg/dl 미만



당뇨의 식이요법에 쓰이는 혈당지수란 흰빵이나 설탕의 형태로 탄수화물을 섭취하였을 때 혈당이 어떻게 상승하는지를 포도당의 양을 100으로 정하고, 각기 다른 식품들 수치가 이것을 기준으로 다르며 혈당 지수는 식이섬유소 함량, 소화 흡수 속도, 총지방 함유량 등에 영향을 받는다.

복합 탄수화물이라도 소화 흡수가 빠르게 진행되는 경우 단순당질(설탕, 포도당등)과 거의 비슷해진다.

가용성 섬유소(과일, 채소, 콩류에 많이 포함)를 함유한 오트밀 등은 소화가 천천히 진행되므로 섭취시 혈당이 천천히 상승한다. 당뇨인은 낮은 혈당 지수를 갖는 식품이 혈당조절이 용이하며 관상동맥질환, 비만증의 예방에도 도움이 된다.

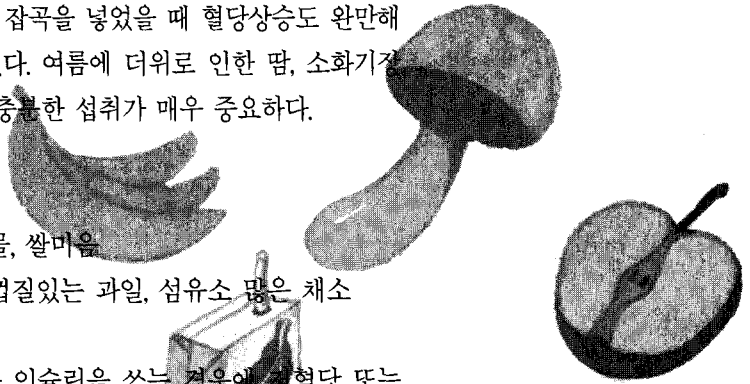
문제점	해결책
공복시 고혈당	인슐린 사용시 단위수 조절 과체중일 경우에는 체중조절이 필수
아침식후 고혈당	아침식사 탄수화물(밥, 아재, 밀가루, 감자류) 줄임 2번으로 나누어 섭취
점심전 저혈당	아침양 늘리기 아침 후 간식(우유, 과일) 섭취
오후 저혈당	점심량 추가 점심후 간식섭취
오후 고혈당	오후 간식 생략 점심에 탄수화물 줄임
밤에 저혈당	저녁 양 늘림 간식으로 탄수화물이 포함된 식품권장(잡곡빵, 우유, 감자 등)

식품군별 혈당지수

- ▶높음 : 백미, 흰빵, 감자, 수박, 콘후레이크 (설탕포함)
- ▶중간 : 현미, 보리빵, 귀리빵, 잡곡후레이크, 바나나, 파인애플
- ▶낮음 : 콩, 전곡류빵, 우유, 사과, 오렌지, 배



이밖에 식품을 갈아서 섭취하면 (과일즙, 녹즙 등) 흡수를 빠르게 할 수 있으므로 주의가 필요하다. 특히 쌀밥 보다 잡곡을 넣었을 때 혈당상승도 완만해지고 여러 배 더 물을 섭취해도 할 수 있다. 여름에 더위로 인한 땀, 소화기장애로 인한 식사에서는 무엇보다도 수분의 충분한 섭취가 매우 중요하다.



식사시 식품선택

- ▶도움 : 끓인 물, 끓인 차 종류, 맑은 국물, 쌀머음
- ▶나쁨 : 고기, 우유, 치즈, 찬냉수, 얼음, 껍질있는 과일, 섬유소 많은 채소

혈당이란 시간마다 변동이 있고 약이나 인슐린을 쓰는 경우엔 혈당 또는 고혈당에 대한 주의가 필요하다. 당뇨의 안정적인 관리를 위해 식사외에 약물과 운동요법의 적절한 조화가 이루어져야 하며 노력한 만큼의 보상을 받는 것이 당뇨 관리라는 것을 잊지 말고 꾸준한 실천을 강조한다.

당뇨인 여러분 화이팅 !!! ✨