

저체중과 당뇨

방정임 / 중대용산병원 영양사

현 재 우리나라의 당뇨병인구는 약 5%정도로 추정하고 있으며 계속하여 빠른 증가를 보일 것으로 예상된다.

이러한 요인으로는 급속한 경제성장과 서구화, 도시화 운동부족과 열량섭취(고열량 외식, 인스턴트, 패스트 푸드) 과다, 과로 및 스트레스, 환경오염과 독성 물질의 영향이라고 볼 수 있다. 경제력의 성장에 따른 영양불량, 또 그것으로 인해 생긴 질병이 함께 나타나고 있는 실정이다.

당뇨환자에 있어서도 비만으로 체중감소가 필수인 경우가 있는가 하면 저체중 및 영양결핍을 보이면서 결핵, 감염 등의 합병증이 있는 환자들이 일부 있음을 볼 수 있다. 실제로, 당뇨병이 있는 결핵환자의 체중이 80%가 정상, 15%는 저체중, 5%만이 비만이라는 조사결과가 있었다. 물론 비만 할수록(특히 복부비만) 당뇨병의 발생위험이 늘어나는 것은 기정사실이다. 그래서 표준체중이라는 비만정도를 알 수 있는 계산법을 이용하여 개개인의 키에 알맞은 체중을 구할 수 있으나, 심한 비만 당뇨환자의 경우 표준체중까지는 현실적으로 줄이는 것이 불가능하고 반드시 표준체중을 유지해야 한다는 심리적 부담감을 줄이기 위해 현재의 체중 보다 5kg 정도 줄인 체중을 적당체중(Reasonable body weight)이라 하여 이를 1차 목표체중으로 정하고 있다.

신장 (cm)	표준체중(kg)		최대허용체중 (kg)
	남자	여자	
145	46.5	44.0	52.5
150	49.5	47.0	56.0
155	53.0	50.5	60.0
160	56.6	54.0	64.0
165	60.0	57.0	68.0
170	63.5	60.5	72.0
175	67.5	64.6	76.5
180	71.5	68.0	81.0
185	75.5	72.0	85.5

표1) 표준체중과 최대허용 체중

30대의 당뇨환자에서는 평균적으로 체중이 많이 나가는 경우가 많고 50대에서는 체중이 적게 나간다. 이것으로 당뇨병이 오래 될수록 노화가 오면서 영양상태가 나빠지기가 쉽다는 것으로 해석할 수 있다. 당뇨병의 유병률을 분석한 결과 남자에게는 저체중, 고체중 양쪽이 다 많았고 여자에게는 고체중이 많았다. 체중은 변동이 별로 없는, 표준체중이 이상적이다.

당뇨병과 같은 만성질환은 영양과잉, 결핍으로 기인한 영양불균형이 원인이 될 수 있다. 앞으로의 지향되는 바람직한 영양섭취의 조건은 음식의 다양한 섭취, 특히 비타민

무기질을 충분히 섭취하고 개인의 상태에 알맞은 당질·단백질·지방의 섭취이다.

어떤 지역의 조사에서는 주민 중 비타민A 내지 비타민C의 섭취가 낮은 사람들에서 당뇨병이 많으며 이 사람들의 열량섭취량이 부족하지 않음을 볼 때, 식사의 불균형이 영양적인 결핍을 초래함을 알 수 있다. 당뇨병의 식사관리는 열량·단백질·지방·당질의

비타민	함유식품
A	소간, 생선간유, 김, 늙은호박, 당근, 계란, 우유, 치즈, 황색채소
E	콩, 땅콩, 홍차, 녹차
C	귤, 딸기, 토마토, 고추, 브로콜리
B	육류, 우유, 치즈, 현미, 계란, 버섯, 시금치, 해바라기씨, 굴, 조개
칼슘	우유, 뼈째 먹는 생선, 녹색채소
마그네슘	잡곡, 녹색채소, 견과, 콩
철분	육류, 어패류(조개, 해물), 닭, 콩, 녹색채소
아연	굴, 꽃게, 육류, 우유

표2) 비타민과 무기질 함유식품

섭취를 조절하면서, 식사·간식시간의 규칙성, 식사량의 배분을 고려하여, 환자의 상태와 당뇨병의 종류 또는 치료방법에 따라 개인별 관리가 필요하다.

당질, 단백질, 지방의 3대 영양소는 각각 55~60%, 15~20%, 20~25%를 권장한다. 당질은 복합당(보리, 현미 등의 잡곡 가끔 감자, 국수, 잡곡, 빵 등)과 충분한 섬유소를 권장한다. 섬유소 및 비타민 섭취를 위해서 생야채와 잡곡이 가장 바람직하다.

지방은 적절한 양을 섭취하고 동물성 지방 및 콜레스테롤은 심혈관계질환을 초래할 수 있으므로 식물성 기름을 섭취하고 육류 보다는 생선 두부류를 이용한다. 당뇨병이 있다고 해서 단백질의 권장량이 줄지는 않는다. 단 당뇨병성 신증이 있을 때에는 고단백 식사가 신증을 악화시킬 수 있기 때문에 이때에는 단백질 제한이 필요하다.

표2)는 비타민과 무기질이 많이 함유된 식품의 예이다.

식품 선택 시 당뇨병에 유리한, 즉 혈당을 천천히 올리는 복합당, 우유, 비타민 무기질이 풍부한 식품들을 골고루 섭취하는 것이 바람직하며 허용된 칼로리를 줄이거나 당질을 지나치게 적게 섭취하는 것, 부식으로 야채만 섭취하는 것 등은 잘못된 당뇨관리이다. 당뇨병에는 좋은 음식도 나쁜 음식도 없다. 

