

# 당뇨인의 식 Mayo법

윤수진 / 순천향대학병원 영양과

당뇨인들은 '당뇨에 좋은 음식과 피해야 할 음식은 무엇인지'에 대해 많은 고민을 하게 된다. 바람직한 식품선택은 혈당조절을 돕지만 잘못된 식품섭취는 오히려 혈당조절을 어렵게 할 수 있기에 당뇨에 있어서 식 Mayo법은 무엇보다 중요하다. 당뇨인들과 대화를 나누면 어떻게 먹어야 한다는 것은 교육을 통해 알고 있었지만 실생활에 적용하는데에 많은 어려움을 느낀다고 말한다. 그것은 당뇨식 자체가 제한식이어서 먹는 양을 줄여야 하고 먹지 못하는 음식이 많다고 생각해서 나타나는 결과라고 하겠다. 당뇨식이란 일반사람들이 먹는 식사와 전혀 다른 것을 선택하여 먹거나, 먹지 못하는 식품이 있는 것이 아니다. 혈당을 정상범위로 조절하고 건강 상태를 유지하기 위해서 자신에게 맞는 열량범위 내에서 모든 영양소가 골고루 함유된 식품을 균형 있게 선택하여 먹는 '조절식'인 것이다. '나도 할 수 있다'라는 자신감을 가지고, 알고

있는 식 Mayo법 내용을 다시 한번 배워 생활에 실천으로 옮기도록 하자.

## 영양소란 무엇인가!

영양소란 음식물이 체 내에서 소화되는 과정에서 얻어지는 식품구성물질로 당질, 단백질, 지방, 비타민과 무기질 등의 주요 영양소가 있다. 영양소는 몸의 세포를 만들고 유지시켜 주며 체내의 여러 기능을 원활히 해주고 에너지를 공급해주는 등 체 내에서 다양한 방법으로 쓰여 생명을 유지, 건강과 성장을 촉진시켜 주는 역할을 한다. 이들 영양소들은 몸 안에서 각기 다른 다양한 작용을 하며 영양소들 사이에 상호보완 관계를 유지하기 때문에 어느 한 영양소라도 과다하거나 부족하면 영양의 균형이 깨지게 된다. 그러므로 일반인은 물론 당뇨병 환자들은 다양한 식품을 섭취하여 여러 영양소들을 골고루 얻는 것이 중요하다.

영양소	기능	종류
당질	체온유지 신체의 에너지원	밥, 빵, 국수, 감자류 옥수수 등
단백질	신체구성물질 (근육, 피부, 혈액 등을 생성)	쇠고기, 돼지고기, 생선류, 두부, 계란 등
지방	당질과 같은 역할 당질의 2배 이상 에너지를 낸다	참기름, 콩기름, 옥수수기름, 버터, 마요네즈, 땅콩, 호두, 잣
비타민 및 무기질	뼈의 구성물질 몸의 생리기능 조절	야채 및 과일류 우유 및 유제품

## 주요 영양소의 균형 있는 분배

당질 55~60%, 지방 20~25%, 단백질 15~20%, 비타민, 무기질의 적절한 공급이 필요하다. 합병증이 있을 때에는 전문영양사와 상담하여 영양소 배분을 다르게 해야 한다.

식사 시 백반류를 선택했을 경우, 당질에 해당되는 밥, 단백질에 해당하는 고기·생선류, 지방에 해당하는 기름·양념류 무기질 및 비타민에 해당되는 야채류 등 주요 영양소들을 골고루 섭취할 수 있다. 하지만 패스트푸드(피자, 햄버거 등)나 분식(자장면, 라면 등)을 선택했을 경우 영양소 중 당질이나 지방이 과량섭취됨에 따라 포도당이 체내에 급격히 흡수되어 혈당조절을 어렵게할 뿐 아니라 과량의 포도당이 지방으로 전환, 체내에 축적되어 혈관질환과 비만 등을 일으킬 수 있다. 또 단백질 부족을 초래하여 근육소모를 일으킬 수 있고 연세가 많은 노인들에게 있어 장기간의 단백질 섭취부족은 심한 영양불량을 유발 할 수 있다. 또 야채류를 부족하게 섭취할 수 있으므로 무기질과 비타민의 부족으로 인해 무기력감에 빠질 수 있다.

이렇듯 당뇨병인들이 식품선택을 하는데 있어 분식이나 양식 등을 선택했을 경우 한가지 식품군에 치우친 식사를 하게 되어 영양소 불균형을 초래할 수 있으므로 식품선택 시 영양소가 골고루 함유된 백반류를 선택하여 섭취하는 것이 바람직하겠다.

## 당뇨관리는 이렇게

표준체중 계산 → 하루에 필요한 총 섭취열량 산정 → 각 식품군별 교환단위수 결정 → 끼니별 교환단위수의 균등한 배분 → 식품의 선택 및 분량확인 → 조리방법을 정하고 제한되는 조미료는 사용하지 않도록 주의

## 당뇨병의 예방과 치료를 위한 식생활 지침

- 정상체중을 유지하도록 한다.
- 매끼 일정한 시간에 정해진 분량의 식사를 규칙적으로 한다. 한끼를 굶었을 경우 허기감으로 인해 다음 끼 식사를 과식하게 되고 빠른 식사를 하게 되어 식사리듬감이 깨져 혈당조절을 어렵게 한다.
- 조리 시 단순당질(설탕, 물엿, 꿀 등)이 함유된 식품의 섭취를 제한한다.
- 음식은 싱겁고 맵지 않게 조리하여 먹는다.
- 체중조절이나 합병증 예방을 위해 기름의 사용을 줄이고 기름이 많이 사용된 음식(중국음식, 튀김 등)은 피하도록 한다.
- 공복감이 느껴질 때에는 열량이 적으면서 부피가 큰 식품(미역, 김, 버섯, 생채소, 맑은국 등)을 섭취하도록 한다.
- 과식할 수 있으므로 잦은 외식은 피하도록 하고, 영양소가 골고루 함유된 식품을 선택한다.
- 술은 영양소가 없는 열량식품이다. 강한 술은 간을 해치므로 마시지 않도록 한다.
- 저열을 사용하여 식품교환단위의 눈대중치와 중량을 익히도록 한다.

당뇨식사는 한번 실행했다고 해서 당장 효과가 나타나는 것은 아니다. 인내심을 갖고 지속적으로 실행하여 일상생활에 적용될 때 그 효과가 있다.

식문화 발달로 인해 많은 유혹에 빠질 수 있는 지금, 당뇨병인들은 '나도 할 수 있다'라는 자신감을 가지고 자신에게 알맞은 식사계획을 세우고 꾸준히 노력하여 건강한 삶을 누리도록 하자. 