

## 잘못된 식습관이 당뇨병을 부른다

조영진 / 대구 적십자병원 영양과



과거에는 채식이나 곡류위주의 식생활이었다. 하지만 현대는 식생활이 중요로워지면서, 육식과 지방질을 지나치게 섭취하고 있다. 이와 함께 동물성 지방과 동물성 단백질의 지나친 섭취가 문제시 되고, 이러한 섭취생활은 당뇨병을 비롯한 각종만성질환을 유발시키는 요인이 되고 있다.

### 잘못된 과식은 당뇨병의 적

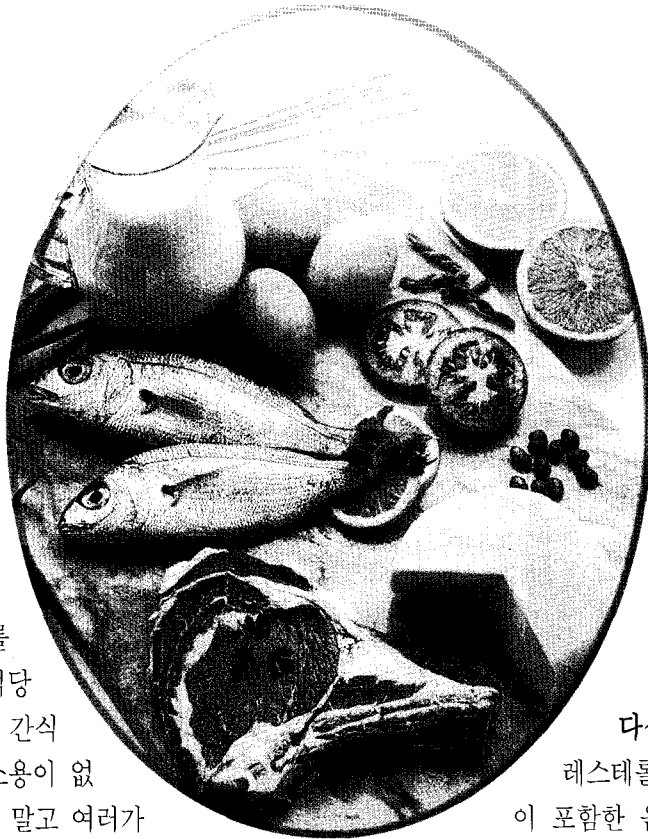
당뇨병의 발병원인에는 여러 가지가 있지만, 당뇨병 환자 중 대다수가 잘못된 생활 특히, 나쁜 식생활에서 당뇨병이 비롯된 것인 만큼 이를 바로 잡는 것이 곧 당뇨병 예방과 치료의 길이라 하겠다.

당뇨병은 음식물의 과잉섭취로 시작된다고 해도 과언이 아니다. 특히 현대에는 외식이 잦아지면서 과식을 하는 경우가 많다. 과식을 하게 되면 위장질환을 유발할 뿐만 아니라 과식이 잦아지면 우리 몸이 비만해져서 췌장 베타세포가 계속해서 많은 일을 하게 된다. 후에는 베타세포가 탈진되어 더 이상의 인슐린을 만들지 못해 당뇨병이 생길 수 있다. 특히, 바쁜 생활로 인해 피자, 핫도그, 치킨 등의 패스트푸드와 햄, 소시지, 베이컨 등의 가공식품 그리고 라면, 통조림 식품 등과 같은 인스턴트식품의 소비가 증가하고 있다. 하지만 이러한 식품은 건강에 해가 될 수 있는 첨가물이나 조미료를 과량 포함하고 있으며 특정영양소가 결핍되기 쉽고, 고지방식이라는 문제점을 안고 있다.

따라서 이러한 식품을 많이 섭취하게 되면 당뇨병 발병의 위험도를 증가시키게 된다. 특히 고지방 식사는 열량 함유량이 많고, 에너지 대사에 많은 인슐린을 요구하기 때문에 당뇨병 발병의 위험도를 증가시키게 된다. 또 과식을 하게되면 자연히 비만이 되고 비만은 또 당뇨병으로 이어지기 쉽다. 그러므로 올바른 식사습관은 모든 질병예방에 있어 아주 중요한 것이다.

### 당뇨병을 예방하려면 이런 식습관을

첫째, 균형잡힌 영양소를 섭취한다.



식사에 따른 영양소의 비율은 탄수화물 55~60%, 지방 20~25%, 단백질 15~20%가 적당하다. 하지만 과도한 열량의 식사를 피하며 식사량이 적당하더라도 고열량의 간식을 많이 먹게 되면 소용이 없다. 따라서 편식하지 말고 여러가지 식품군을 골고루 섭취하도록 하는 것이 중요하다.

**둘째,** 제시간에 규칙적인 식사를 하도록 한다. 아침을 거르는 사람들이 허다하다. 불규칙한 식사는 과식을 불러오며 영양 및 혈당의 불균형을 초래하기 쉽다. 아침은 꼭 챙겨먹는 습관을 가지도록 한다.

**셋째,** 식사는 여유를 가지고 즐기면서 한다. 일반적으로 식사 후 15분 정도가 지나야 뇌의 섭식중추를 자극해 포만감이 생기게 되는데 15분 이내에 식사를 마치게 되면 섭식중추에서 포만감을 느끼기 전에 이미 필요이상을 섭취하게 되므로 과식을 할 우려가 있다. 식사는 천천히 하도록 하며, 꼭꼭 씹어먹고, 음식을 한번에 많이 먹는 것을 피하고, 조금씩 자주 섭취한다.

**넷째,** 표준체중을 유지하도록 한다. 개인의 표준체중은 (현재 자신의 키(cm)-100)×0.9로 계산하는 것이 가장 일반적이다.

**다섯째,** 고지방식사, 콜레스테롤과 포화지방산을 많이 포함한 음식을 자주 섭취한다면 조금씩 줄이는 습관을 들이도록 한다.

**콜레스테롤이 많이 함유된 식품**

계란노른자, 메추리알, 새우, 오징어, 문어, 전복, 뱀장어, 닭간, 소간, 곱창 등

**포화지방산이 많이 함유된 식품**

쇠기름, 돼지기름, 베이컨, 삼겹살, 쇼트닝, 라아드, 버터, 그리고 과자와 라면을 튀길 때 이용되는 팜유, 코코넛유 등

마지막으로 각종 질병을 예방하기 위해 소금을 줄여야 한다.

잘못된 식습관은 당뇨병을 유발하지만 당뇨병을 예방하기 위해 고지방, 고칼로리, 고나트륨을 피해야 하겠다.