

제 1형 당뇨병 환자, 초기 임신 때 혈당조절이 매우 중요



영국의 한 연구자들에 따르면 제 1형 당뇨병 환자들에서 임신의 나쁜 결과와 안 좋은 혈당조절 사이에 의미 있는 관련성이 있다고 한다. 이 연구는 영국 엘시에 베르트람 당뇨센터에 속한 템플 박사와 그의 동료 연구자들에 의해 수행되었다.

연구자들은 산전검사에서 당화혈색소 농도가 7.5%를 초과한 제 1형 당뇨병을 가진 여자들에서의 첫 번째 임신 158건에서 임신 부작용 발생률이 4배, 자연 유산 발생률이 4배, 그리고 주요 선천성 기형 발생률이 9배 증가한 것을 확인하였다. 임상 의사들은 제 1형 당뇨병을 가진 영국 여성들에서의 최근 연구들에서 선천성 기형과 주산기 사망률이 증가하였다고 보고되었지만 그러한 결과와 혈당조절 사이의 관련성에 관하여 아무런 결론에도 이르지 못하였다고 지적하였다.

템플 박사와 그의 동료 연구자들은 산전 관리소에 방문하였을 때 산모들에서 당화혈색소 농도를 측정하였다. 여자들은 당화혈색소 농도

에 따라 두 군으로 나뉘었다. 한 군은 7.5% (평균 정상범위+5 표준편차 이내·미만)의 당화혈색소 농도값을 갖는 군으로 혈당조절이 그럭저럭 잘 되는 군이었고, 다른 한 군은 당화혈색소 농도가 7.5%를 초과하는 군으로 혈당조절이 잘 안 되는 군이었다. 158명의 여성들 중에서 32건의 임신 부작용, 18건의 자연유산, 8건의 주요 선천성 기형 (이중 6건이 신경관 결함), 4건의 사산, 그리고 2건의 신생아 사망이 발생하였다. 부작용은 혈당조절이 잘 되는 군보다 잘 안 되는 군에서 의미있게 더 높았다. 연구자들은 “우리의 연구결과는 당뇨병을 가진 여성들이 임신 동안에 혈당조절을 잘하는 것이 임신결과를 가장 적절하게 하기 위해 필요하다는 것을 시사한다. 당뇨병 여성들과 그들을 돌보는 사람들은 혈당조절의 실패에 대한 위험에 대해 충고를 받을 필요가 있으며 임신 전과 임신 동안에 혈당조절을 잘하도록 권고받아야 한다.”라고 결론지었다.

견과류, 제 2형 당뇨병 예방에 효과

미국 하버드대학 보건대학의 프랭크 후 박사는 미국의학협회지(JAMA) 최신호에 발표한 연구보고서에서 일주일에 견과류를 약 142g 이상 먹는 사람과 땅콩버터를 5 테이블 스푼 이상 먹는 사람은 제 2형 당뇨병 위험이 각각 30%와 20% 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다.

후 박사는 34~59세의 여성 간호사 83,818명을 대상으로 최고 16년에 걸쳐 실시된 조사분석 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말하고 이 결과는 남성에게도 적용될 수 있을 것이라고 덧붙였다. 조사기간 동안 이 중 3,206명이 당뇨병에 걸렸다. 후 박사는 견과류가 어째서 당뇨

병을 막는 데 도움이 되는지 정확한 이유는 알 수 없으나 이 결과는 제 2형 당뇨병 유발요인 이 충지방이 아닌 특정 형태의 지방이라는 학 설을 뒷받침하는 것이라고 말했다.

견과류에는 지방이 70~80% 함유되어 있고 이 지방은 대부분 인슐린 감수성과 혈중 콜레스테롤에 좋은 영향을 미치는 단(單) 또는 다(多)불포화지방이라고 후 박사는 지적했다. 이에 비해 포화지방과 전이지방은 포도당 대사와 인슐린 저항에 좋지 않은 영향을 미쳐 성인당뇨병 위험을 증가시키는 것으로 알려지고 있다. 다만 칼로리 섭취량이 늘어나는 것을 피하기 위해 식사에 견과류를 추가할 것이 아니라 정제된 탄수화물(흰빵 등)이나 가공된 적색육 같



은 건강에 별로 좋지 않은 식품을 견과류로 대체하는 것이 바람직하다고 말했다. 이에 대해 미국당뇨병학회 교육실장 마사 퍼넬 박사는 땅콩 버터 브랜드 중 일부는 설탕과 지방성 방부제가 다량 함유되어 있기 때문에 구입할 때 성분표시에 신경을 써야할 것이라고 말했다. ☺

당뇨일을 위한 균형잡힌 생식사

터줏발의 생당뇨식

- 규격 **100×100mm, 100×150mm**
 - 다른색상 **보통은 회색이나 흰색입니다.**
 - 주의사항 **별도로 표기하지 않은 경우, 밀어문, 밀어수, 밀어걸, 밀어차조, 밀어걸장문, 밀어문무, 밀어임, 밀어걸장개, 케일, 명일업, 대시어, 대자, 걸개, 걸개, 걸개자, 걸개, 출입, 미강, 감자, 메밀, 농작물, 양배추, 무, 뿐, 농작물, 아기리쿠스버섯(이상국산), 봄향신제리, 프로瘟러스, 청신호도, 유흥칼슘, 비타민B1, 비타민B6, 비타민C, 디우식이경류, 디백이연 등**

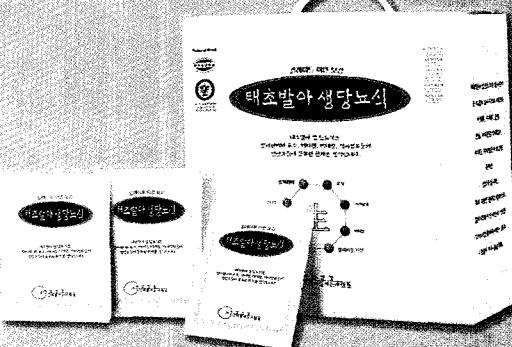


卷之三

四

〈한국기독교신학대학원대학교〉

제작자와 편집자는 말이란 미 / 말이 그 신 / 말상
식이/기본에서 다시 시작하십시오.



당뇨는 그 질병 자체가 음식물의 섭취와 소화흡수, 대사에 깊이 관련된 질병이기 때문에 식사의 내용이 매우 중요합니다. 따라서 식생활 개선은 단순한 과식제거와 고칼로리 음식섭취의 제한만으로는 부족하고 모든 영양소를 골고루 섭취하도록 하는 것이 중요하며 특히 효소 비타민, 미네랄 같은 미량영양소의 규칙적인 섭취는 매우 중요합니다.

생당노식은 익히지 않고 생으로 섭취하기 때문에 효소 비타민, 미네랄, 아미노산, 항산화성분 등의 미량 영양소들이 파괴되지 않아 균형있는 영양섭취에 좋습니다. 특히 별아생당노식은 서서히 소화흡수되기 때문에 체장에 무리를 주지 않은 식사이며 과식의 걱정도 없습니다.

미네랄 중 아연(Zn)은 인슐린을 직접 구성하는 미네랄이기 때문에 당뇨인은 아연공급을 충분히 할 수 있는 식사를 하는 것이 좋습니다. 특히 일반 아연은 흡수율이 극히 저조하므로 흡수율이 높아지도록 릴레이트화 시키 디제 아연을 식사로 공급하는 것이 좋습니다.

“기쁨을 바로 알고 있내하여 실천하면 아니 되는 일이 없습니다” – 몸과 마음이 같이 움직임다



|주| 자연건강 www.da
그 신비를 캐는 사람들

rco.co.kr

$\frac{d}{dt} \mathcal{O}_1(t) \geq 0$ for all $t \in [0, T]$.

서울시 서대문구 홍은1동 439-2

Tel : 02)3216-0097

Fax : 02)3216-0098

E-mail : daren@hitel.net