## 더 이상 설탕든 음식이 금기는 아니다?

당뇨병 관리를 위해 설탕든 음식을 금기시해야 했던 당뇨병 환자들에게 희소식이 전해졌다.

미국 당뇨병협회는 혈당조절이 가능한 범위내에서 당뇨병 환자들이 설탕을 섭취해도 좋다는 새로운 식사요법 지침을 발표했다.

이에 따라 당뇨병 환자들의 식생활 편의가 크게 증진 될 수 있을 것이라고 뉴욕타임스가 보도했다.

지침에 따르면 스파게티나 감자, 케이크, 과자 등 모든 탄수화물 식품은 동일한 열량기준에 따라 섭취할 수 있도록 하고 있다.

따라서 설탕이 든 음식도 정해진 열량기준을 초과하지 않는 범위 내에서 섭취가 가능토록 허용했다. 이는 여러 연구결과 전분 및 당분 식품들에서 탄수화물의 양이 동일할 경우 혈당반응치의 차이가 없다는 사실이 밝혀졌기 때문이다. 따라서 구운 감자나 스파게티는 섭취해도 되고 사탕은 안된다고 못 박을 수 없다고 협회측은 밝혔다.

이는 당뇨병 관리를 위해 설탕을 멀리할 것을 주요 수칙으로 삼아왔던 기존의 식사요법 관행과는 배치되는 내용이다.

미 국립건강원의 주디스 프래드킨 박사는 '많은 환자들이 당뇨병과 식사요법에 대해 잘못된 생각으로 불편을 겪고 있다'며 설탕을 무조건 멀리하는 대신 고지방 고단백 음식을 섭취하는 것이 오히려 해로울 수 있다고 말했다.

설탕의 섭취 여부 못지않게 섭취하는 당분과 전분의 종류 또는 가공, 요리방법 등이 혈당조절에 영향을 미칠 수 있다고 밝혔다.

따라서 모든 환자에게 동일하게 적용되는 식사요법이란 있을 수 없으며 전문가의 도움을 받아 각자에 맞는 방법을 사용할 것을 협회는 권고하고 있다. 이와 함께 혈당조절을 위해서는 꾸준한 운동이 큰 도움이 된다고 덧붙였다.

## 당뇨화를 신고 있는 환자들의 검사 참여 모집

서울백병원 족부클리닉에서는 현재 당뇨화를 신고 있는 환자들의 상태를 검사하여 향후 당뇨화 개발에 이용하려는 연구를 하고 있다.

검사에 참여해 주시는 환자는 3만원 상당의 당뇨양말과 소정의 교통비를 지급하며, 현재 당뇨화에 문제가 있는 경우 교정 또는 새 당뇨화를 지급하기도 한다.

연락처 : 016-9878-2814, 2270-0042
인제대학교 서울백병원
재활의학과 및 족부클리닉

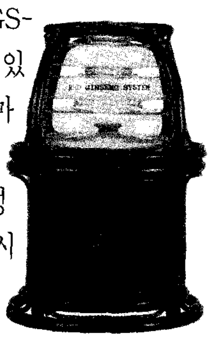
## 비타민 과다복용, 악영향

시판 비타민과 미네랄 보충제가 건강에 악영향을 미칠 가능성이 있다고 영국 데일리 텔레그래프 인터넷판이 보도했다. 이 신문은 영국 식품표준청의 보고서를 인용해 다이어트하는 사람들과 당뇨병 환자 등이 복용하는 무기물 보조제, 피콜린산 크롬은 호흡기와 위 등에 암을 일으킬 수 있다고 보도했다. 비타민 C도 하루 천mg 넘게 섭취할 경우 소화 기능에 문제를 일으킬 수 있고 비타민 B6도 하루 10mg 복용하면 말초신경 마비가 올 수 있다고 데일리 텔레그래프는 전했다.

또 비타민 B3, 베타 카로틴, 철분, 아연 등도 과다 복용하면 악영향이 올 수 있다며 영양제 함량에 대한 엄격한 지침이 필요하다고 보도했다.

## 천삼홍삼 제조기 RGS-7000

고려파낙스에서는 양질의 인삼(수삼 또는 건삼)을 이용하여, 가정에서 저렴한 비용으로 홍삼원액을 손쉽게 만들어 복용할 수 있는 천삼홍삼 제조기를 보급하고 있다.



가정에서 저렴한 비용으로 홍삼액을 직접 만들 수 있는 천삼홍삼 제조기 RGS-7000는 증삼과정과 다림기능이 있는 건식형으로서 용기는 게르마늄 도자기로 일정온도에서 열에 민감하게 작용하는 인삼 주성분(사포닌)을 파괴하거나 증발시키지 않으면서, 양질의 홍삼원액을 추출할 수 있다고 한다.

문의처 : 고려파낙스 02-525-8696


태조발아 생당뇨식

장세순의 싹틔운 발아현미 / 발아곡식 밥상

식이/기본에서 다시 시작하십시오

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

생당뇨식은 익히지 않고 생으로 섭취하기 때문에 효소, 비타민, 미네랄, 아미노산, 항산화성분 등의 미량 영양소들이 파괴되지 않아 균형있는 영양섭취에 좋습니다. 특히 발아생당뇨식은 서서히 소화흡수되기 때문에 췌장에 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 흡수이용률이 극히 저조하므로 흡수이용률이 높아지도록 킬레이트화 시킨 단백아연을 식사로 공급하는 것이 좋습니다.

"기본을 바로 알고 인내하여 실천하면 아니 되는 일이 없습니다"

(주)자연건강 www.darco.co.kr 문의 080-320-2004 Tel : 02)3216-0097 Fax : 02)3216-0098