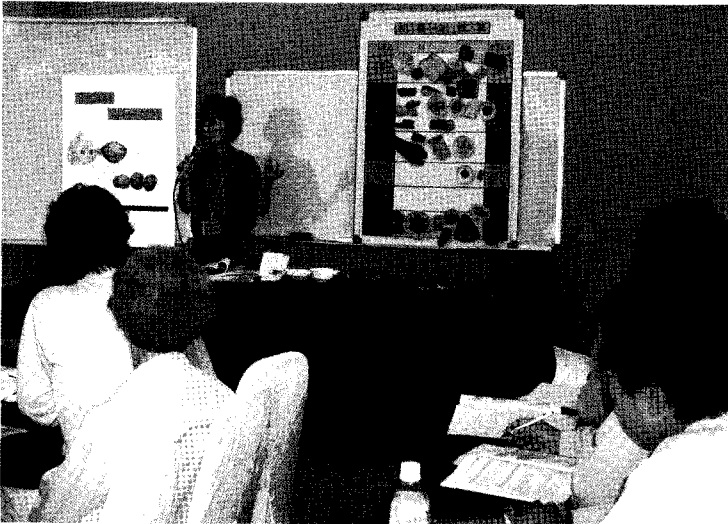


당뇨식, 이것만은 알아두자!



당뇨병 관리에 있어서 식사요법은 당뇨병의 가장 기본이 되는 주된 치료법으로 단순히 특정 음식을 제한하는 것이 아니라 불규칙했던 식습관을 규칙적으로 하고, 환자가 정상적인 활동을 하면서 적당한 체중을 유지할 수 있도록 각 영양소별로 골고루 알맞은 열량을 규칙적인 식사를 통해 섭취하는 것을 말한다. 또한 식사요법은 개별적이고 융통성 있게 차별화된 식사계획으로 운동요법 및 약물요법과 더불어 목표혈당을 유지하는 것이 기본적인 방법이며, 이를 위해 다양하게 좋아하는

음식을 선택할 수 있도록 하여 당뇨병 환자만을 위한 식사이기 보다 일반적인 모든 사람에게 적용할 수 있는 건강한 생활을 위한 “건강식” 이라고 할 수 있다.

식사요법의 필요성과 목표는?

- 가능한 한 정상수치와 비슷한 혈당농도를 유지할 수 있다.
 - 적합한 지질수치를 달성하고 유지시킨다.
 - 표준체중 유지를 위해 적절한 열량을 공급한다.
 - 저혈당과 고혈당의 급성합병증을 예방하고 치료한다.
 - 장기적인 만성합병증을 지연시키고 좋은 영양상태를 유지시킨다.
- ※ 식사요법은 환자의 영양적, 대사적, 생활양식 기준을 포함한 포괄적인 면을 고려하여 개별화된 목표달성을 위해 자기관리를 강화시켜야 한다.



올바른 당뇨 식사요법을 위한 방법은?

당뇨식 = “건강식”(제때에 + 골고루 + 알맞게)

식사는 규칙적으로 한다.

식사를 규칙적으로 제시간에 하는 것은 매우 중요하다. 아침, 점심, 저녁 사이 간격을 4~6시간 정도로 유지하면서 항상 일정한 시간에 식사를 할 수 있도록 한다. 과식을 하거나 굶거나 하는 불규칙적인 식사습관은 혈당을 일정하게 조절할 수 없게 만든다. 또한 당뇨병 약이나 인슐린주사는 하루세끼 식사를 기본으로 하고 있다.

모든 음식을 골고루 섭취한다.

우리에게 필요한 영양소는 당질, 단백질, 지방, 비타민, 무기질이며 이들 영양소는 몸 안에서 각기 다른 다양한 작용을 하며 영양소들 사이에 상호보완관계를 유지하기 때문에 어느 한 영양소라도 과다하거나 부족하면 영양의 균형이 깨지게 된다. 그러므로 식사를 골고루 한다는 것은 이들 영양소를 골고루 섭취한다는 뜻이다.

알맞은 양만큼 먹는다.

그 양만 주의한다면 당뇨인이라고 해서 못 먹는 음식은 없다. 당뇨병 환자라고 무조건 적게 먹으면 체력이 떨어지고 저혈당과 영양실조를 일으킬 수 있다. 반대로 지나친 과식은 혈당을 상승시키기 때문에 개인의 처방량에 따라 일상적인 활동을 하면서 체력을 유지할 수 있는 만큼 섭취하도록 한다.

단순당 섭취는 제한한다.

설탕, 사탕, 케익, 과자, 꿀, 같은 단순당 식품은 혈당을 빠르게 올리므로 되도록 섭취하지 않는 것이 좋다.

기름기 많은 음식은 제한한다.

육류의 기름 부분은 모두 제거하고 식물성 기름은 조리시 양념으로 사용한다. 혈액중

과잉의 지방과 콜레스테롤은 관상동맥질환과 깊은 관련이 있으므로 콜레스테롤과 포화지방의 섭취량을 제한하도록 권장하고 있다. 따라서 지방은 총 열량의 20% 정도로 한다.

특히 포화지방산은 동물성 기름에 많으며 혈중 콜레스테롤을 높이므로 가급적 섭취를 제한해야 한다. 반면 불포화지방산은 식물성기름에 많은데 혈중 콜레스테롤을 낮추주는 효과가 있으므로 포화지방산보다는 불포화지방산을 이용하도록 한다.

지방이 포함된 모든 음식에는 스테롤이라는 성분이 있는데 특히 우리가 섭취하는 동물성 지방식품에 있는 것을 식이 콜레스테롤이라 한다. 이러한 식이 콜레스테롤을 다량 섭취하면 혈액내 콜레스테롤치를 높인다.

※ 1일 콜레스테롤 섭취는 300mg 이하로 제한하는 것이 좋음

□ 콜레스테롤 : 담즙산, 호르몬, 비타민 D를 합성하는데 쓰이는 지방의 일종. 콜레스테롤은 식물성 식품에는 없고, 동물성 식품에만 존재.

□ 불포화지방산 : 상온에서 흐름성을 보이는 액체기름으로 나쁜 콜레스테롤 수치를 감소시켜 주고 혈액내 중성지방 수치 및 심장질환의 발병위험을 감소시켜 준다.

□ 콜레스테롤과 포화지방을 줄여 먹는 방법
지방이 많이 낀 육류나 내장류, 어란, 베이컨, 핫도그, 소시지 등을 피하고 눈에 보이는 지방은 제거한다. 고지혈증이 동반된 경우 계란노른자는 피하고 흰자를 위주로 섭취하며 일반 우유와 치즈 등의 유제품 대신 저지방 우유, 탈지우유와 그를 이용한 식품을 먹도록 한다. 포화지방산인 동물성 지방과 코코넛기름, 코코아 버터, 팜유와 이들을 이용한 식품인 커피 프림, 초콜릿, 튀김음식, 케익, 파이 등을 피하도록 한다. 일반우유, 달걀노른자로 만든 빵류, 생크림 케익 등을 피한다. 불포화 지방인 식물성 기름과 부드러운 마가린 등을 사용한다. 외식은 동물성 지방을 많이 사용하는 중국 음식을 피하고 단백질 한식이나 일식을 즐긴다.

· **염분섭취를 줄이기 위해 음식은 되도록 싱겁게 먹자.**

소금을 적당량 섭취하는 것은 특히 고혈압이 있는 당뇨병 환자에게 혈압을 낮추어주는 주요한 역할을 할 수 있다.

염분섭취를 줄이는 방법

- 조리할 때 소금, 간장, 된장, 고추장 등을 줄여 넣는다.
- 허용된 양념(후추, 고추, 마늘, 생강, 양파)을 사용하여 싱거운 맛에 변화를 주도록 한다.
- 식탁에서 소금을 더 놓아두지 않는다.
- 짜게 조미된 김치, 장아찌, 젓갈, 가공된 소시지 및 햄, 런치미트, 치즈, 생선 통조림 등의 섭취를 피하도록 한다.
- 음식 조리시 화학조미료는 사용하지 않는다.
- 생선을 조리할 때는 소금을 뿌리지 말고 굽거나 식물성기름에 튀긴다.
- 물미역, 파래 등은 조리시 소금기를 미지근한 물에서 충분히 빼도록 한다.
- 김에는 소금을 뿌리지 말고 들기름이나 참기름을 발라 굽는다.
- 된장찌개, 김치찌개와 짬국 국물은 먹지 않도록 하고 조리시에도 싱겁게 간을 맞춘다.

· **식이섬유소가 많은 식사를 한다.**

식이섬유소 : 우리가 식사로 섭취했을 때 위장에서 소화 흡수되지 않는 물질을 말한다. 다른 음식물의 소화흡수 속도를 늦추기 때문에 혈당치를 완만히 유지시켜 준다.

식이섬유소의 섭취량을 늘리는 방법

흰밥보다는 잡곡밥, 흰빵보다는 통밀빵이나 보리빵을 선택한다.
 야채는 주로 생야채 형태로 섭취한다.
 과일에는 주스 보다는 생과일 형태로 섭취한다.
 곤약처럼 저열량이며 섬유소가 많은 식품을 선택한다.
 국은 채소국으로, 육류 조리시에도 야채를 많이 사용한다.

· **술은 제한한다.**

알코올은 다른 음식과는 달리 위장에서 직접 흡수되어 간으로 가서 분해된다. 혈중에 당

이 낮을 때 간에서는 저장된 당을 분해하여 혈액 중으로 보내어 혈당을 일정하게 유지시켜야 하는데 간이 알코올을 분해하는데 바쁘게 되면 간은 포도당 생산을 하지 못하게 된다. 그러므로 공복에 음주를 하거나 경구 혈당 강하제를 복용하는 환자가 음주를 하면 심각한 저혈당에 빠질 수 있다.

음주는 혈당조절이 잘 될 때만 일정량의 술을 마시도록 한다. 만약 음주를 피할 수 없는 상황이라면 사전에 주치의에게 진찰을 받고 허가 후에 마신다. 술 마시는 속도를 무조건 천천히, 한번에 1~2잔 정도만으로 제한한다. 꼭 식후, 혹은 음식과 함께 술을 마시도록 한다. 체중을 감량하는 도중이라면 술을 마셔서는 안되겠다. 어떤 종류의 술이라도 당뇨병 환자에게 유익한 것은 하나도 없다는 것을 알아두자.

종류	어림치	열량	교환단위
고량주	1잔(50cc)	140kcal	3 지방교환
소주	1잔(50cc)	90kcal	2 지방교환
막걸리	1컵(200cc)	110kcal	2.5 지방교환
맥주	1컵(200cc)	95kcal	2 지방교환
생맥주	1잔(500cc)	185kcal	3.5 지방교환
위스키	1잔(40cc)	110kcal	2.5 지방교환
포도주(백)	1잔(150cc)	140kcal	3 지방교환
포도주(적)	1잔(150cc)	125kcal	2.5 지방교환
청주	1잔(50cc)	65kcal	1 지방교환



당뇨 식사요법의 실제

· 식사의 기본원칙 = 정해진 양만큼 규칙적으로 골고루 먹는다.

· 하루에 먹어야 하는 음식의 양은? 사람마다 하루에 섭취해야 하는 음식의 양은 각각 다르다. 마치 주유소에서 자동차에 기름을 넣을 때 그 자동차의 종류와 주행 거리에 따라 기름을 넣어야 하는 양이 다르듯이 사람마다 키, 몸무게, 활동량에 따라 섭취하는 양이 달라진다.

하루에 먹어야 하는 음식의 양 (kcal) : 표준체중(kg) × 현재 체중 및 활동에 따른 열량(kcal)
 표준체중 : 남자 = 키(m) × 키(m) × 22,
 여자 = 키(m) × 키(m) × 21
 당뇨병인의 하루 섭취열량 : 육체적 활동이 거의 없는 환자 = 표준체중 × 25~30(칼로리/일)
 보통의 활동을 하는 환자 = 표준체중 × 30~35(칼로리/일)
 심한 육체활동을 하는 환자 = 표준체중 × 35~40(칼로리/일)

· 실제 식단작성 방법

식품교환표를 이용하여 쉽게 식단을 작성할 수 있다.

식품교환표

우리가 일상생활에서 섭취하고 있는 식품들을 영양소의 구성이 비슷하여 우리 몸에서 하는 일이 같은 것 끼리 6가지 식품군으로 나누어 묶은 표이다. 6가지 식품군은 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군이다.

1교환단위란? 영양소의 구성이 비슷하여 우리 몸에서 하는 일이 같은 배분 단위를 말하며 같은 식품군내에서 같은 교환단위끼리는 서로 자유롭게 바꾸어 먹을 수 있다. 예를 들어 하루에 1,800kcal 식사를 위해서는? 곡류군 8교환단위, 어육류 5교환단위, 채소군 7교환단위, 지방군 4교환단위, 우유군 2교환단위, 과일군 2교환단위를 아침, 점심, 저녁, 간식으로 나눠 먹는 것이다.

열량에 따른 식품군별 교환단위수

칼로리	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1500	7	1	3	7	4	1	1
1600	8	2	3	7	4	1	1
1800	8	2	3	7	4	2	2
2000	10	2	3	7	4	2	2
2200	11	2	4	7	4	2	2
2400	12	3	4	7	5	2	2

외식시 식사요법



외식을 하다보면 필요한 식사량을 지키지 못해 혈당조절이 어려울 수 있다. 음식절제가 너무 어렵다면 외식을 피하는 것도 한 가지 방법이 될 수 있다. 하지만 외식이 필요할 때, 외식을 하고 싶을 때 혈당조절을 잘 하면서 외식을 즐길 수 있도록 하자. 그러려면 많은 노력과 요령이 필요한데, 골고루 균형있는 식사를 하면서도 배를 채울 수 있고 자신의 양을 알맞게 챙겨먹는 연습을 통해 외식도 즐길 수 있을 것이다. 매일의 식사량을 일정하게 유지하도록 한다. 외식이라고 해서 거북할 정도로 많이 섭취하면 안 된다. 외식을 하기위해 그 전 식사를 거르지 않는다. 배가 고프면 오히려 과식을 하기 쉬우며, 저혈당에 빠질 가능성이 높다. 식사시간이 평소보다 많이 늦을 경우 우유나 두유 같은 간단한 간식을 미리 섭취하여 공복감



을 해소하고 저혈당을 예방한다. 식사 전에 음식의 종류, 한끼 식사량 등을 염두에 두고 식사를 한다.

· 무엇을 먹을까요?

골고루 먹을 수 있는 식단이 좋다. 기름기 있는 음식, 단음식, 짜거나 자극적인 음식은 피한다. 또, 사용한 재료와 양이 불분명한 음식은 피한다.

· 얼마나 먹을까요?

평소 한끼 식사량은 (하루 필요열량 - 우유, 과일) ÷ 3과 같다. 예를 들면 1일 필요열량 1800kcal인 경우 한끼 식사량은 (1800 - 우유 2

교환, 과일 2교환) ÷ 3 으로 480kcal이 된다.

· 식사량을 지키려면?

한끼 식사량에 맞추어 양을 남기도록 하고 식사를 천천히 한다. 식사 전에 물이나 야채를 먹어 배를 채우는 것도 방법이다.

· 외식 후에는?

과식을 했을 때에는 충분한 운동으로 과잉의 열량을 소모시킨다. 다음 끼니를 굶지 말고 식사량을 줄인다. 또, 배가 고플 때에는 열량이 적은 야채, 해조류, 녹차 같은 식품으로 공복감을 메꾸도록 하며, 골고루 챙겨 먹지 못했을 때에는 외식에서 부족한 식품을 다른 끼니에 보충하도록 한다.

· 외식의 열량

열량(kcal)	음식명
250이상 ~ 300미만	김밥, 김치전, 생등심구이, 전복죽
350이상 ~ 400미만	녹두전, 불고기(1인분), 햄버거(데리버거) 고기만두, 생선초밥
400이상 ~ 450미만	사발면(육계장), 햄버거(불고기버거), 김초밥, 된장찌개
450이상 ~ 500미만	수제비, 사골, 장터국수
500이상 ~ 550미만	김치찌개*, 메밀국수, 물냉면, 설렁탕*, 칼국수, 육개장*
550이상 ~ 600미만	대구매운탕, 불낙전골, 비빔냉면, 사발면(왕뚜껑), 유부초밥, 진 곰탕, 찜빵, 회냉면, 회덮밥
600이상 ~ 650미만	갈비탕*, 갈비구이(1인분), 돌냄비우동, 순두부백반*, 비빔밥
650이상 ~ 700미만	김치볶음밥, 카레라이스
700이상 ~ 750미만	오므라이스, 짜장면
800이상 ~ 850미만	도시락(일식형), 중국식 볶음(짜장소스 포함)
850이상 ~ 900미만	삼계탕
900이상 ~ 950미만	안심스테이크, 생선까스
950이상 ~ 1000미만	햄벅스테이크
1000이상 ~ 1,050미만	돈까스, 보쌈
1,050이상 ~ 1,100미만	정식
1,100이상 ~ 1,150미만	피자(regular)

[* 표시는 밥 1공기 (210g) 포함된 양]

운동할 때의 식사요법

· **운동할 때** : 몸 안의 당질대사가 활발해지며 특히 근육에서의 당 소모를 증가시킴. ⇒ 규칙적인 운동은 혈당조절에 좋은 관리방법이지만 운동, 식사, 약물요법이 균형있게 이루어지는 것이 중요하다.

· **인슐린을 맞을 경우** : 운동중이나 후에 저혈당이 발생하기 쉬우므로 운동을 할 경우 인슐린과 식사량을 조절해야 한다.

· **운동시 간식** : 과일이나 우유를 권장하며 저혈당을 예방하기 위해 너무 많이 먹는 것은 피한다.

운동전에 혈당이 100mg/dl 미만의 경우는 운동전 간식을 섭취해야 한다. 또, 운동전에 혈당이 100~125mg/dl 경우에는 운동을 시작하고 필요하면 운동 후에 간식 섭취, 운동전에 혈당이 250mg/dl 이상일 경우는 운동을 하지 않는 것이 바람직하다.



저혈당이 나타나기 쉬운 경우의 식사요법

과다한 양의 인슐린을 투여할 경우와 경구 혈당강하제를 과량 복용했을 경우, 평소와 같은 인슐린량을 맞으면서 특별한 이유없이 식사를 적게 했거나 시간이 늦었을 때 혹은 식사를 거른 경우 저혈당이 나타날 수 있다. 또 과다한 음주를 했을 때나 심한 운동을

했을 때에는 혈당을 검사해 70mg/dl 이하이면 탄수화물 15g정도를 함유한 음식을 먹어야 한다.

간식할 때의 요령

당뇨병의 식사요법에서 하루 식사량을 3끼 식사로만 나누어 섭취하는 것 보다는 2~3회 간식까지 나누어 섭취하는 것이 혈당조절에 좋다. 또한 간식을 보충식으로 하여 제 1형 당뇨병 환자에서는 인슐린의 최대 작용 시간에 나타날 수 있는 저혈당을 예방하는 수단이 되기도 한다. 간식은 되도록 식단계획에 포함되어 있는 우유나 과일을 간식으로 섭취하는 것이 좋다. 단 간식은 자신의 처방열량 내에서 섭취하도록 한다.

아픈 날의 식사관리

· 부드럽고 소화하기 쉬운 음식으로 먹도록 한다.(예: 야채죽, 커스타드크림 등)

· 음식을 먹을 수 없다고 하더라도 인슐린이나 경구혈당강하제를 중단하면 안된다.

감기, 감염증, 상처, 고열, 설사는 물론 수술이나 스트레스 등도 혈당에 영향을 미쳐 인슐린 필요량을 증가시키기 때문이다.

· 혈당검사를 4시간 간격으로 하여 고혈당이나 저혈당에 즉각 대처해야 한다.

· 제 1형 당뇨병 환자라면 소변의 케톤검사를 4시간 간격으로 한다.

· 토하거나 설사가 있는 경우에는 미음이나 음료를 섭취하여 칼로리를 보충하고 탈수 현상을 막도록 한다. (예: 오렌지주스, 탄산음료, 고기국물, 잣미음, 깨미음 등)