



전수진 / 가톨릭대학교 성모병원 영양사

경구혈당강하제와 관련된 식사의요법

SPECIAL DIABETES

식사의요법은 운동요법과 더불어 당뇨병 관리의 가장 기본적이고 중요한 치료법으로 이것만으로 조절이 안될 때 약물요법으로 경구혈당강하제를 사용하게 된다. 경구혈당강하제를 복용하면 당뇨병이 없어진다고 생각하는 경우가 있는데 이는 잘못된 생각이다.

따라서 경구혈당강하제를 사용하여도 반드시 식사의요법을 병행하여야 효과를 볼 수 있다. 경구혈당강하제를 쓰면서 식사의요법을 시행하지 않으면, 혈당 조절이 안될 뿐만 아니라 약에 대한 내성이 생기게 된다.

식사의요법은 약물사용의 종류 및 정도에 따라 달라진다. 약효의 지속시간 및 최고의 효과를 내는 시간에 따라 식사와 간식의 배정과 양이 달라지는데, 이를 적절히 관리하지 못하면 저혈당에 빠지거나 또는 간식의 양이 너무 많아 고혈당으로 되는 결과가 된다.

식사의계획

- ① 표준체중을 구하고 키와 표준체중, 나이, 직업, 활동정도 등에 따라 자신에 맞는 1일 총 섭취열량을 결정한다.

◆ 표준체중 계산법(kg)

남자: 표준체중(kg) = 신장(m) × 신장(m) × 22

여자: 표준체중(kg) = 신장(m) × 신장(m) × 21

• 표준체중에서

- ±10% : 정상체중
- 10~20% : 체중과다, 비만경향
- 20%이상 : 비만

◆ 표준체중 kg 당 필요한 열량(kcal)

비만	20~25	30	35
정상	30	35	40
체중미달	35	40	45~50

- ② 비만인 경우 1일 총 섭취 열량을 줄여 표준체중을 유지하도록 해야 한다.
- ③ 허용되는 처방 열량 내에서 하루 식단을 계획한다.

◆ 처방열량에 따른 1일 식품군별 교환단위수의 예

열량	식품군	여육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		곡류군	저지방				
1300	6	1	3	7	3	1	1
1400	7	1	3	7	3	1	1
1500	7	2	3	7	3	1	2
1600	8	2	3	7	3	1	2
1700	9	2	3	7	3	1	2
1800	9	2	3	7	4	1	2
1900	10	2	3	7	4	1	2
2000	10	2	3	7	4	2	2
2100	10	2	4	7	4	2	2
2200	11	2	4	7	4	2	2

◆ 식품교환표란?

식품교환표란 영양소의 조성이 비슷한 식품끼리 모아 총 6가지 식품군으로 분류하여 같은 식품군 안에서는 서로 바꾸어 섭취할 수 있도록 만든 표다. 이 때 각 식품군 안에 있는 식품 하나 하나의 양을 '1교환단위'라고 한다. 이 식품교환표를 이용하면 많은 식품들을 개인의 기호에 따라 다양하게 선택할 수 있다.

식품군	1교환단위의 예	열량(kcal)
곡류	밥 ½공기(70g), 식빵 1쪽, 국수 삶은것 ½공기(90g), 크래커 5개, 감자개(130g), 고구마 ½개(100g), 옥수수 ½개(50g), 밥 6개, 도토리묵 ½모(200g), 인절미나 흰떡 50g	100
	고기 썰어서 4점(40g), 생선류 1토막(50g), 낙지 ½컵, 조갯살 ½컵(80g), 뱀어포1장, 멸치 ½컵(15g)	50
여육류	중지방 두부 1/6모(80g), 연두부 ½모, 계란 1개, 메추리알 5개, 검정콩 2큰술(20g)	75
	고지방 참치통조림(½컵), 치즈(1.5장), 유부(6장), 소갈비, 소꼬리, 삼겹살, 돼지머리(40g)	100
채소	시금치, 콩나물 등 삶은 것 ½컵(70g)	20
지방	참기름, 식용유 1작은술, 마가린, 버터 1.5작은술, 마요네즈 1.5작은술, 잣, 호두, 땅콩 1큰술	45
우유	우유, 두유 1컵(200cc), 분유 5큰술(25g)	125
과일	귤 1개, 사과 ½개, 배 ½개(100g), 딸기 10알(150g), 복숭아 ½개(150g), 참외 ½(120g), 포도 19알, 단감 ½개, 토마토 1개, 수박 1쪽(250g),	50

◆ 당뇨 1800kcal 식단의 예

구 분	식품군	교환단위수	식 단 명	재 료 및 분 량
아 침	곡류군	3	콩밥	콩밥 1공기
	어육류군	1	북어채국	콩 5-6개 북어채국물
	채소군	자유	조기찜	무/ 실파 조기 50g(소1토막)
	지방군	1	시금치나물	풋고추 시금치 익혀서 1/3컵
			김치	포기김치
간 식	우유군	1	우유 200cc	1컵
점 심	곡류군	3	장국수	빼빼국수 1½공기
	어육류군	2		소고기 40g
	채소군	자유		호박 / 표고
	지방군	1.5		양파 / 당근 멸치다시물
			계란장조림 깍두기	계란 1개 깍두기
간 식	과일군	1	오렌지 100g	대 1/2개
저 녁	곡류군	3	보리밥	보리밥 1 공기
	어육류군	2	달래된장국	달래
	채소군	자유	갈비찜 60g	무 소갈비 소2토막
	지방군	1.5	상추쌈	양파 / 무 상추 8장 깻잎 5장
			김치	쌈장 포기김치
간 식	과일군	1	딸기 150g	중 10알

식생활 주의사항

- ① 세끼 식사와 간식은 규칙적으로 정한 시간에 한다.
- ② 저열 사용을 생활화하여 1일 필요량에 익숙해지도록 한다.
- ③ 자극성 없는 싱거운 음식을 먹는다.
- ④ 되도록 식물성 기름을 사용하며, 조림, 전이나 튀김 같은 기름진 음식은 적게 먹는다.
- ⑤ 고기의 기름기는 떼어내고 먹는다.
- ⑥ 탄수화물은 주로 곡류에서 섭취하고 설탕, 꿀, 잼, 케익, 젤리, 껌, 단 쿠키, 초콜릿, 엿, 조청, 파이, 시럽, 양갱, 약과, 요구르트, 과일 통조림 등의 단 음식은 피한다.
- ⑦ 완전히 정제된 쌀밥보다는 현미, 잡곡밥을 먹는다.
- ⑧ 외식시 설탕을 많이 사용한 음식, 튀김, 중국요리, 성분을 알 수 없는 음식은 피한다.
- ⑨ 술의 섭취를 피한다.
- ⑩ 공복감이 느껴질 때에는 열량이 적으면서 부피가 큰 식품(보리차, 맑은 육즙, 인채소, 해조류 등)을 이용한다. 당뇨병 환자가 비교적 자유롭게 먹을 수 있는 식품에는 기름기를 걷어낸 맑은 국 종류, 채소류와 김, 미역, 다시마 같은 해조류, 홍차, 녹차, 다이어트 콜라, 다이어트 사이다와 같은 음료류가 있다.

저혈당 증세가 있을 때

경구혈당강하제나 인슐린 약물치료를 받을 때 가장 흔히 나타나는 부작용으로 비정상적으로 혈당이 낮아지는 저혈당은 일반적으로 혈당이 50mg/dl이하일 때 증세가 나타난다. 주로 식사를 하기 한 시간전이나 새벽녘에 잘 오며 저혈당이 오면 초기 증세로 피부가 창백해지고 가슴이 두근거리고 손발이 저리며 식은땀이 나게 된다. 어지럼증이나 불안감, 안절부절, 신경질 또는 의식이 흐려지거나 심장이 두근거리고 입술과 혀의 감각이 이상해지거나 허기지는 것같이 비교적 가벼운 증상으로 끝날 수도 있지만 혼수에 빠지거나 뇌손상을 줄 수도 있고 때로는 죽음에 이르는 등 매우 위험할 수 있다.

저혈당을 예방하기 위해서는 식사를 항상 일정한 양, 일정한 시간에 해야 하고 절대로 거르지 않도록 해야 한다. 또한 심한 운동을 해야 할 경우에는 식사량을 늘리는 등의 배려가 필요하다.

저혈당의 증상을 느낄 때는 10~15g의 당질 식품을 먹어야 한다.

(10~15g의 당질 식품)

종 류	분 량
사이다, 콜라, 오렌지주스	½컵
사탕	2~3개(16g)
설탕물	물 ½컵 + 설탕 10g
요구르트	1병(65g)
카라멜	4~5개(20g)
비스킷	4개(20g)