

당뇨합병증 환자의 식사요법 I - 고혈압과 고지혈증이 합병된 당뇨병 환자의 식사요법



이은미 / 을지대학병원
영양과

고혈압은 수축기 혈압이 나 이완기 혈압(혹은 둘 다)이 지속적으로 상승된 상태를 말한다. 당뇨병 환자들은 정상인에 비해 고혈압 발생률이 높다. 따라서 당뇨병 환자들은 엄격한 혈당조절과 더불어 혈압의 조절이 필요하다. 고혈압 발생률이 높다.

당뇨병 환자에게 있어서 가장 중요한 것은 엄격한 혈당관리를 함으로써 급, 만성 합병증을 예방하는 것이다. 그러나 이러한 혈당관리에도 불구하고 당뇨 합병증은 많은 수의 환자에게서 나타나고 있다. 따라서 고혈압과 고지혈증을 합병증으로 가진 당뇨병 환자들은 엄격한 혈당조절과 더불어 식사요법이 중요함을 강조하지 않을 수 없겠다.

I 고혈압 당뇨인의 식사요법

고혈압은 수축기 혈압이나 이완기 혈압(혹은 둘 다)이 지속적으로 상승된 상태를 말한다. 당뇨병 환자들은 정상인에 비해 고혈압 발생률이 높다. 따라서 당뇨병 환자들은 엄격한 혈당조절과 더불어 혈압의 조절이 필요하다. 고혈압 발생률이 높다.

혈압조절 목표치

130/85mmHg 이하

□표준 체중을 유지하도록 한다

과다한 체중은 당뇨병을 악화시키고 고혈압을 유발한다. 비만인 경우 체중 10kg을 줄이면 수축기 혈압은 25mmHg, 이완기 혈압은 10mmHg을 낮출 수 있다고 보고 되어있듯이 체중을 줄일 경우 혈압을 효과적으로 낮출 수 있다. 바람직한 체중을 유지할 때 우리 몸은 인슐린을 알맞게 생성하고 사용하게 되므로 혈당조절과 혈압을 조절할 수 있다. 따라서 고혈압 당뇨병 환자는 정상체중을 유지하도록 해야한다.

〈표준체중〉 남자 : 키(m)×키(m)×22 / 여자 : 키(m)×키(m)×21

□싱겁게 식사한다

혈압은 소금(나트륨)섭취량과 밀접한 관련이 있다. 고혈압이 있는 당뇨병 환자의 경우 나트륨의 섭취를 1일 2000mg(소금 5g) 으로 제한한다. 일반적으로 우리나라 성인의 염분 섭취량은 평균 20~25g이므로 평소보다 1/3 정도는 싱겁게 먹도록 한다. 나트륨은 식품자체 내에도 함유되어있으므로 소금을 기준으로 할 경우 하루에 3~4g이다.

염분을 줄이기 위한 식사요령은

- ①김치류, 젓갈류, 장아찌 등의 염장식품을 섭취를 제한한다.
- ②화확조미료, 베이킹파우더가 들어간 음식의 섭취를 제한한다.
- ③치즈 베이컨 햄 통조림 등의 가공식품의 섭취를 제한한다.
- ④인스턴트 식품의 섭취를 제한한다.
- ⑤식사 하면서 소금을 더 첨가 하지 않는다.
- ⑥된장찌개, 김치찌개와 찌 국물은 먹지 않도록 한다.

〈소금 1g에 해당하는 염분량〉

식품명	중량(g)	어림치
소금	1	1/2 작은술
간장	5	1작은술
된장, 고추장	10	1/2 큰술
토마토케찹	30	2큰술
마요네즈	40	3큰술
우스터소스	10	2작은술

□콜레스테롤과 포화지방의 섭취를 줄이고 식물성 기름을 적당량 사용한다

고혈압으로 인해서 동맥경화증의 위험률이 높아지며 죽상경화증, 고지혈증 등의 합병증을 야기시킬 수 있으므로 이러한 합병증을 촉진시키는 콜레스테롤과 포화지방산을 줄여서 사용한다. 콜레스테롤은 간, 곱창등의 내장류와 오징어류, 달걀 노른자, 런천 미트 등에 많고 포화 지방산은 동물성 기름(소, 돼지기름)과 팜유(라면기름, 커피프림 등), 코코넛유에 많이 들어 있다. 따라서 이들의 사용을 줄이고 식물성 기름을 사용하도록 한다.

□카페인 섭취는 혈압을 급격히 상승시키므로 섭취를 제한한다

카페인의 섭취는 혈압을 급격히 상승시키므로 커피, 홍차 등의 섭취를 제한한다.

□알코올의 섭취를 제한한다

과음은 고혈압의 중요한 위험요인이므로 알코올의 섭취를 제한한다.

□섬유소를 매일 충분히 섭취한다

섬유소가 많이 함유된 식품이 혈압을 직접적으로 낮추지는 않으나 혈중 콜레스테롤을 낮추는 효과도 있고 체중조절에도 도움이 되므로 고혈압이 있는 당뇨병 환자는 충분한 섬유소를 섭취한다. 섬유소는 신선한 채소, 과일, 잡곡, 해조류에 많이 들어 있다. 따라서 허용된 식품량 내에서 가급적 섬유소가 많이 들어 있는 식품을 섭취하도록 한다.



□운동을 적당히 하도록 한다

규칙적인 유산소 운동은 체중감소와 건강상태를 유지하며 심혈관질환의 위험도를 감소시킬 수 있으므로 적당량 운동을 하도록 한다. 그러나 운동을 시작할 시 혈당과 혈압의 체크를 통해 운동의 여부를 판단하도록 한다.

고혈압 당뇨병 환자 1800칼로리 식단에- 저염당뇨 1800칼로리

아침	간식	점심	간식	저녁
보리밥 140g	우유 200ml	흑미밥 210g	우유200ml	보리밥210g
미역국(소금0.5g)	사과 100g	시금치된장국(소금0.5g)	딸기 150g	콩나물국(소금0.5g)
불고기 40g		삼치구이 50g		닭살야채무침40g
도라지생채 (소금0.2g)		두부전 80g		가자미구이50g
숙주미나리나물(소금0.3g)		새송이볶음(소금0.3g)		호박나물 (소금0.3g)
저염김치(소금0.4g)		저염김치(소금0.4g)		저염김치 (소금0.4g)
총소금량 (소금5g/하루) 식품자체 함유된 소금포함				

II 고지혈증 당뇨병인의 식사요법

고지혈증이란 혈중에 지질(중성지방, 콜레스테롤)등이 비정상적으로 증가된 상태를 말하며 많은 당뇨병 환자들에게서 심혈관질환을 발생시키는 원인이 된다.

혈중지질 수준 목표치

혈중콜레스테롤 : 200mg/dl 이하	LDL 콜레스테롤 : 130mg/dl 이하
HDL 콜레스테롤 : 35mg/dl 이하	중성지방 : 150mg/dl 이하

□표준체중을 유지한다

과체중이나 비만인 환자에 있어서 체중감량은 HDL-콜레스테롤의 증가와 중성지방 및 LDL-콜레스테롤의 감소와 관련이 있다.

따라서 적절한 체중조절은 혈당을 개선시킬 뿐 아니라 혈중지질(중성지방, 콜레스테롤) 수준도 개선시킬 수 있으므로 바람직한 체중을 유지한다.

□콜레스테롤이 많은 음식의 섭취를 제한한다

콜레스테롤은 담즙산, 호르몬, 비타민D를 합성하는데 쓰이는 지방의 일종으로 콜레스테롤은 식사에서 뿐만 아니라 간에서도 만들어 지게된다. 그러나 너무 많이 섭취하면 심장혈관계 질환의 위험이 높아지므로 콜레스테롤의 함량이 높은 식품류의 섭취를 제한한다.

콜레스테롤이 많은 식품

소간, 돼지간, 메추리알, 달걀노른자, 오징어, 새우, 장어, 뱀장어, 미꾸라지, 소라, 문어, 생선 알과 내장, 치즈, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등의 기름, 베이컨, 소시지, 햄 등과 같은 인스턴트식품, 우유

포화지방산은 동물성 기름에 많으며 혈중 콜레스테롤을 높이므로 가급적 섭취를 제한한다

당뇨병은 심혈관질환의 위험요인이므로 포화지방을 총열량 섭취량의 10% 미만으로 줄여서 섭취하는 것이 바람직하다. 반면 불포화지방산은 식물성 기름에 많은데 혈중 콜레스테롤을 낮춰주는 효과가 있으므로 포화지방산보다는 불포화지방산을 이용하도록 한다.

포화지방산이 많은 식품

삼겹살, 갈비, 베이컨, 닭껍질, 버터, 치즈, 우유(전유), 생크림, 초콜릿, 코코넛기름

불포화지방산이 많은 식품

등푸른 생선, 옥수수기름, 콩기름, 들기름, 참기름, 올리브기름

규칙적인 운동의 이점은

- 혈중 콜레스테롤 수치, 중성지방수치를 저하시켜 고지혈증을 개선시킨다.
- 체중을 감소시킨다.
- 심장, 폐, 혈관 순환기 등의 기능을 향상시킨다.
- 근육을 더 탄력 있고 단단하게, 뼈는 튼튼하게 만들어 준다.
- 혈압을 조절해 준다.
- 긍정적인 사고력, 집중력, 기민성 등을 향상시켜 준다.
- 스트레스 해소, 숙면과 정신 건강에 기여한다.

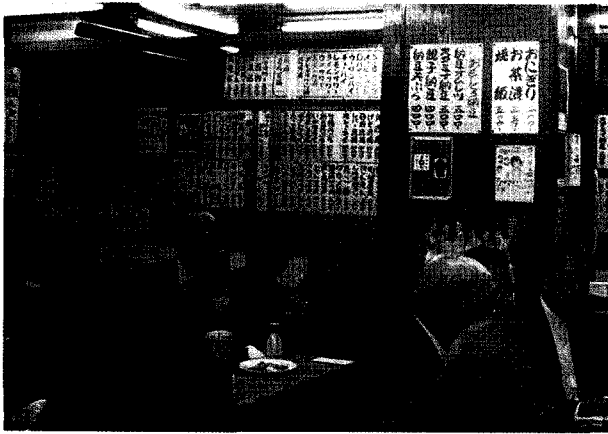


식이섬유소(잡곡류, 해조류, 과일류, 채소류 등에 많이 함유)가 많은 식사를 한다

식이섬유소는 변비 및 소화기 질환(대장암)치료와 예방에 효과적이며 만족감을 주어 다량의 수용성 섬유소섭취로 비만을 방지 할 수 있으며 혈액내의 콜레스테롤과 중성 지방량을 낮추어 고지혈증, 동맥경화증 등의 예방과 치료에도 효과적이다. 따라서 고지혈증 당뇨병 환자들은 섬유소를 충분히 섭취하도록 한다.

알코올의 섭취는 가급적 피하도록 한다

알코올의 섭취는 혈중 중성지방을 높이는 원인이 되므로 가급적 피하도록 하자.



식이섬유소는 변비 및 소화기 질환(대장암)치료와 예방에 효과적이며 만족감을 주어 다량의 수용성 섬유소 섭취로 비만을 방지 할 수 있으며 혈액내의 콜레스테롤과 중성 지방량을 낮추어 고지혈증, 동맥경화증 등의 예방과 치료에도 효과적이다. 따라서 고지혈증 당뇨병 환자들은 섬유소를 충분히 섭취하도록 한다.

□규칙적인 운동을 한다

규칙적인운동의 이점은

- 혈중 콜레스테롤 수치, 중성지방수치를 저하시켜 고지혈증을 개선시킨다.
- 체중을 감소시킨다.
- 심장, 폐, 혈관 순환기 등의 기능을 향상시킨다.
- 근육을 더 탄력 있고 단단하게, 뼈는 튼튼하게 만들어 준다.
- 혈압을 조절해 준다.
- 긍정적인 사고력, 집중력, 기민성 등을 향상시켜 준다.
- 스트레스 해소, 숙면과 정신 건강에 기여한다.

고지혈증 당뇨병 환자 1800칼로리 식단 예 - 저지방 당뇨 1800칼로리

아침	간식	점심	간식	저녁
보리밥 210g	저지방우유	흑미밥 210g	저지방우유	보리밥 210g
미역국	200ml	시금치된장국	200ml	콩나물국
불고기 40g	사과 100g	병어조림 50g	딸기 150g	닭살야채무침 40g
도라지생채		두부조림 80g		가자미조림 50g
숙주미나리나물		새송이버섯		호박나물
배추김치		배추김치		배추김치

곡류군 9단위 (섬유소 많은 잡곡밥 권장)

어육류군 5단위(저지방어육류 4단위/중지방어육류1단위)

→ 소고기, 돼지고기는 기름기제거 후 사용, 닭고기는 껍질제거 후 사용, 생선은 구이보다는 조림으로

채소군 6단위

지방군 5단위 (튀김이나 전류의 섭취 제한)

우유군 2단위 (저지방우유로 대체)

과일군 2단위