

한여름 무더위 속!

당뇨인의 식사는 이렇게



김정심 / 침례병원 영양과장

“체력이 저하되면 감기에 잘 걸리고, 위장장애, 설사, 스트레스성 불면증, 체중감소 등이 나타나기 쉬우므로 일년 중 건강관리에 가장 신경을 써야 하는 시기가 바로 여름철이다. 한여름의 무더위 속에서 그동안 꾸준히 해오던 식사조절의 균형이 자칫 무너질 수 있으므로 한층 주의하여 건강을 지킬 수 있도록 당뇨인의 올바른 식생활을 알아본다”

고온 다습한 장마와 무더운 여름철이 시작되면 체력소모가 많아지고, 소화력이 떨어져서 상대적으로 입맛을 잃기 쉽다. 떨어진 체력보강을 위해 여름에 필요한 영양소의 보충이 필요하다. 체력이 저하되면 감기에 잘 걸리고, 위장장애, 설사, 스트레스성 불면증, 체중감소 등이 나타나기 쉬우므로 일년중 건강관리에 가장 신경을 써야 하는 시기가 바로 여름철이다. 한여름의 무더위 속에서 그 동안 꾸준히 해오던 식사조절의 균형이 자칫 무너질 수 있으므로 한층 주의하여 건강을 지킬 수 있도록 당뇨인의 올바른 식생활을 알아본다.

여름철 기온 상승으로 인한 신체의 변화

여름철 기온이 상승하면 대사기능이 활발하여 체물질의 소모가 많으며 땀을 많이 흘리게 되므로 인체의 건강 유지에 필요한 수분, 염분 및 비타민C 등이 부족하게 된다. 인체에는 수분이 약 70~80% 이상을 차지하는데 땀이나 설사로 탈수가 되면 세포와 조직이 활력을 상실하게 된다. 염분은 체액의 산, 알카리도를 조절하는 무기물 중 가장 중요한 역할을 하기 때문에 부족하면 체액이 산성화되어 여러 가지 질병을 일으킨다. 또 비타민C는 질병의 예방과 치료에 없어서는 안 될 면역기능과 밀접한 관련이 있다. 그러므로 당뇨인은 여름철에 인체 생리의 적응관리, 활동량 및 식사관리에 대처하는 노력이 보다 나은 당뇨관리를 위해 필요하다.

체력을 보충해 주는 단백질을 섭취한다

더위로 인해 입맛을 잃어 식사를 거르거나 찬 음료를 지나치게 많이 마시게 되면 영양의 균형을 잃게 된다. 이런 경우 영양부족상태가 됨은 물론 더위로 인한 수면부족까지 겹쳐서 무기력, 전신피로, 권태감, 질병에 대한 저항력감소 등을 초래하게 된다. 따라서 체력을 보충해 주기 위한 양질의 단백질을 자신의 양에 맞게 섭취할 필요가 있다. 여름철에는 소화력이 떨



땀을 많이 흘리다 보면 비타민A와 무기질이 함께 배출되어 피부가 거칠어지므로 이들 영양소의 보충이 필요하다.

신선한 녹색 채소와 제철과일을 섭취하여 부족되기 쉬운 비타민과 무기질을 보충해 주는 것이 좋다. 채소, 과일에 들어있는 섬유소는 당뇨병의 급격한 혈당상승을 막고 혈중 콜레스테롤 농도를 낮추기도 한다. 그러나 과량의 섬유소 섭취는 무기질 흡수를 방해하므로 하루에 25~30g정도 양의 섭취가 적당하다.

어지므로 가능한 기름기를 제거한 후 담백한 맛을 낼 수 있는 조리법이 권할 만하다. 너무 단 음식은 갈증을 더하고 혈당관리시 주의해야 하므로 식초나 겨자 등의 산뜻하고 자극성이 있는 양념을 사용하는 것도 입맛을 돋우는 비결이다.

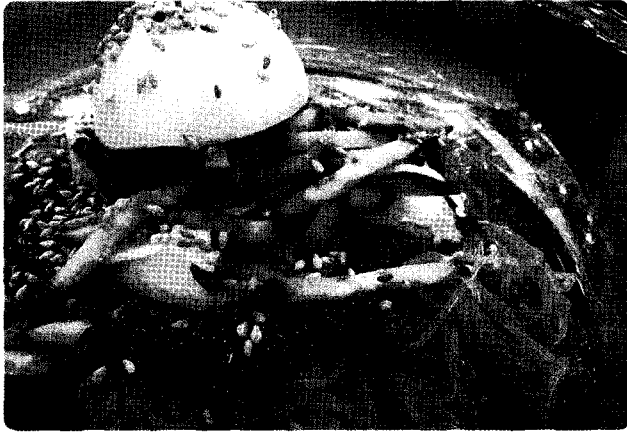
비타민과 무기질을 보충한다

여름철 더위와 습도로 신경이 예민해져서 정신적인 스트레스가 쌓이게 된다. 사람의 두뇌는 활동 시에 포도당을 에너지원으로 사용하며 비타민B₁이 부족하면 두뇌활동이 둔해진다. 비타민B₁은 체내에 저장되지 않고 배설되므로 매일 필요량이 섭취되어야 한다. 또 갈증해소를 위해 빙과류나 청량음료를 많이 마시면 섭취된 당분을 체내에서 이용하기 위해 비타민B₁의 소모가 더욱 많아진다. 그러므로 비타민이 보충되지 않으면 체내에서 당분을 에너지원으로 이용할 수 없기 때문에 쉽게 피로를 느끼게 된다.

수분과 염분을 보충한다

우리 인체 내의 물은 신체의 모든 신진대사 작용에 관여하고 있다고 할 수 있다. 땀이나 소변으로 배출되는 양만큼 항상 다시 보충해 주어야 한다. 땀은 체온조절뿐만 아니라 몸속의 노폐물을 배출하는 작용을 함께 한다. 땀은 물과 염분, 젖산, 요소, 철분 등의 무기질이 들어 있어서 땀을 흘린 뒤에는 배출된 염분과 수분을 보충하는 것이 반드시 필요하다고 하겠다. 그러나 한꺼번에 너무 많은 양의 물을 마시면 심장과 신장에 부담을 주어 쉽게 피로해질 뿐만 아니라 복통이나 설사 등을 일으키기도 한다.

차가운 음식을 먹고 난 후에는 생강차, 인삼차, 계피차 등의 따뜻한 차를 마시는 것도 좋은 방법이다. 특히 당뇨병인은 계절에 관계없이 운동을 해야 하므로 여름철 더위와 운동으로 인한 수분손실로 탈수가 우려되므로 수분과 염분의 균형이 더욱 중요하다.



여름철에 좋은 음식

여름철 몸을 보하고, 땀을 식히고 갈증을 해소하는 기능의 음식을 보양식이라 한다. 그러나 당뇨병인은 아래의 보양식품도 자신의 열량에 맞게 잘 선택하지 않으면 오히려 해가 될 수 있다.

여름철 보양식품으로는 농어를 우선 손꼽는다. 농어는 허약체질의 어린이나 임산부, 노약자는 물론이고, 간장, 신장이 약화되어 쉽게 피로하고 잘 붓는 경우, 또는 소화기가 약하거나 근육과 골격이 약화된 경우에 좋다.

쏘가리는 소화기가 약해서 식욕이 떨어지고, 허약한 경우, 또는 장기능 이상으로 정체된 '어혈'이 있어 뱃속에 무엇이 잡히며 간혹 복통이 있는 경우에 좋다. 매기 역시 여름철에 입이 마르고, 소변이 잘 나오지 않고, 피곤할 때 좋다.

탕으로는 보신탕, 삼계탕, 육개장, 대구탕, 추어탕 등이 있다. 여름철 보양식품이라고 하면 보신탕을 먼저 떠올리는 것이 사실이지만 개고기가 유별나게 영양가가 높은 것도 아니고,

여름철 몸을 보하고, 땀을 식히고 갈증을 해소하는 기능의 음식을 보양식이라 한다. 그러나 당뇨병인은 보양식품도 자신의 열량에 맞게 잘 선택하지 않으면 오히려 해가 될 수 있다.

그리고 소화흡수가 유달리 쇠고기보다 잘되는 것도 아니기 때문에 육개장, 삼계탕, 대구탕, 추어탕 등도 이에 못지않은 효과를 가지고 있다.

도랑탕은 더위에 지치거나 속이 부글부글 끓고 땀을 보며 메스껍고 식욕이 떨어져서 밥 먹는 게 귀찮을 때 효과가 있다. 미꾸라지를 산채로 뜨거운 물에 끓이면 펄펄 뛰는데, 이때 두부를 통째로 넣어 미꾸라지들이 찬 두부 속으로 파고들어 익게 한다. 익은 두부를 잘라 양념장에 찍어 먹는다.

여름에 많이 나는 썩갓, 상추, 오이, 부추, 호박, 풋고추, 수박, 참외, 토마토 등 계절 채소와 과일이 있다. 이중 근대는 무기질과 비타민이 비교적 많으며 질이 우수한 필수아미노산이 많고, 근대국은 위장을 튼튼하게 해주며 어린이 성장발육을 도우며 비타민A도 풍부하다. 부추는 여름철 냉해진 복부를 따뜻하게 하고 설사를 예방하며, 마음을 안정시키고 더위로 체력이 떨어졌을 때 몸을 활성화시킨다.

과일중 수박은 해열, 해독작용이 있어 뜨거운 햇볕을 받아 구토가 날 때에도 효력이 있다. 오이는 이뇨효과와 위장병에도 좋다. 또 죽순은 갈증을 없애주고 체내수분을 원활히 순환시키

며 더위에 의한 열을 풀어준다. 그리고 신경세포를 활성화하며 스트레스를 해소시킨다. 또 혈액을 정화하고 변비와 현기증도 없애며 장내 유효균이 잘 자라도록 한다.

차는 비타민, 무기질, 당류, 유기산 등을 풍부하게 함유하고 있어 식욕을 증진시키고 발한을 촉진하여 체열 발산에 도움을 준다. 약간의 찬 음료는 도움이 되나 외부기온이 올라가면 사람의 장기는 더위에 저항하기 위하여 오히려 차가워지므로 따뜻한 음식으로 내장을 보호하는 것이 바람직하므로 찬 음료, 빙수들과 같은 찬 음식을 과식하는 것은 피하자.

오미자차의 신맛은 최대한 열려 있는 땀샘의 이완된 조직을 수축시켜 조절작용을 하고, 간장에 들어가서 당대사를 촉진시키며, 뇌와 근육에 과당과 포도당의 인산화 과정을 증가시켜 갈증을 풀어주고 청량감을 느끼게 할 수 있는 식품이다.

이용하는 방법으로는 오미자를 깨끗하게 씻어서 적당량을 냉수에 담가 냉장고안에 약 10시간쯤 담갔다가 그 물을 마시도록 한다.

복날에 먹는 팔죽과 콩죽을 복죽이라고 한다. 대두에는 에스트로겐과 비슷한 물질로 성호르몬 역할을 하는 이소플라본이 있어 폐경기 여성의 성호르몬을 일정 수준으로 유지해주고, 칼슘의 흡수를 촉진하고 칼슘의 배설을 감소시켜 골다공증을 예방에 도움을 준다. 그의 활성 산소 생성을 억제하는 사포닌, 노화를 방지하는 레시틴, 장 건강에 좋은 올리고당, 피틴산 등이 함유되어 있어 만성질환에 효과적이다.

여름철 꼭 지켜야 할 식사요법

- ① 매일 일정한 시간에 식사를 해야 한다. 과식을 방지하고 균형 잡힌 영양을 공급하기 위해서는 무엇보다 정해진 시간에 적당한 영양을 섭취해야 한다.
- ② 식품교환표에 의해서 알맞은 음식을 규칙적으로 먹는다. 자신에게 필요한 열량과 영양분에 따라 여름철에 적당한 음식을 식품교환표에서 선택하여 여름철 별미로 먹을 수 있다.
- ③ 기름은 적당량을 사용한다.
- ④ 동물성 기름은 피하고 콜레스테롤의 섭취를 줄인다.
- ⑤ 섬유소를 적절히 섭취한다. 섬유소를 많이 먹으려면 잡곡을 이용하고, 보리빵이나 통밀빵을 섭취한다. 그리고 김, 미역, 다시마 등을 하루에 한 번 이상, 매끼 채소반찬을 2가지 이상 먹어야 한다.
- ⑥ 단순당의 섭취량을 줄여야 한다. 단순당은 농축된 열량원이며 소화, 흡수가 빨라 혈당상승을 촉진시킨다. 특히 여름철에는 땀을 많이 흘려 갈증이 날 때는 청량음료보다 보리차를 이용하며 설탕대신 당노감미료 즉 그린스위트나 화인스위트 등을 이용하는 것이 좋다.
- ⑦ 싱겁게 식사를 해야 한다.

열량이 거의 없는 식품의 활용

국	기름기를 제거한 맑은 고깃국, 맑은 채소국
음료	홍차, 녹차, 토닉워터
해조류	김, 미역, 다시마
향신료	겨자, 식초, 후추, 케첩, 우스타소스, 카레, 머스터드소스
기타	푸른잎 채소, 버섯류, 곤약, 한천, 젤라틴



여름철이라고 당뇨인의 식사관리에 특별한 변화는 필요 없다. 당뇨관리의 가장 기본원칙은 식사요법이란 것을 명심하고, 무더운 날씨로 인한 운동 부족과 열대야로 인한 수면부족으로 생활의 리듬이 깨어지기 않도록 생활의 변화에 따라 유연하게 대처하는 지혜만이 여름철 당뇨병 환자의 쇠퇴해진 면역력과 더위로 인해 저하된 체력손실을 막을 수 있다.

대체식품 활용

사과 1/2개(100g) = 토마토 1개(250g)
두부(80g) = 순두부(200g) = 연두부(150g)
우유 = 탈지우유 = 저지방우유
계란 1개 = 계란 흰자 6개

여행시 등산이나 수영 등으로 칼로리 소비량이 증가되면 과일, 무가당 주스, 우유 등으로 저혈당증을 미연에 방지하며 만약 저혈당이 발생할 경우 탄수화물 15g(사이다, 주스 1/2잔, 사탕 3~4개, 설탕 1큰 술)에 해당되는 음식을 섭취하는 것도 중요하다.

여행시 식사요령

여름철은 휴가기간이기도 해 여행을 할 기회가 많아진다. 당뇨병 환자는 여행시 식사조절이 어려울 뿐 아니라 외식을 많이 하게 되므로 이에 대한 대처가 필요하다.

우선 당분을 많이 사용한 음식이나 기름진 튀김, 중국음식, 당 종류의 섭취를 피하며 담백하고 기름지지 않은 음식인 비빔밥, 한정식, 생선구이와 같은 음식을 선택하는 것이 좋다. 그리고 음식을 선택할 경우 한 끼 식사량에 맞는 음식을 선택하거나 열량이 넘칠 경우 음식을 남겨서 자신의 한 끼 양에 맞추어 먹도록 한다.

여행지에서 식사를 할 때 주의사항

- ◆ 영양적으로 균형잡힌 메뉴를 선택하도록 한다
먹으려는 음식이 곡류, 어육류, 채소, 지방군이 고르게 갖추어진 메뉴인지 확인하도록 하고 가급적 중국 음식은 피한다.
- ◆ 식사량을 지킨다
교환 단위수와 식사량으로 맞춰 먹도록 하며, 1인분량을 잘 살펴본다. 만약 제공되는 크기가 크다면 덜어내어 식사량을 맞추어야 하므로 미리 적당량을 주문하는 요령도 필요하다.
- ◆ 식사시간에 맞추어서 먹도록 한다
정상적인 혈당조절 및 저혈당 예방을 위해 식사시간

을 규칙적으로 지키도록 하고, 만약 식사시간이 늦어진다면 간식을 먹되 단순당의 섭취는 제한한다. 가급적 비타민, 무기질이 풍부한 우유나 과일, 달지 않은 비스킷 등으로 미리 간단히 요기하여 저혈당에 빠지지 않도록 주의한다.


♣ 가급적 기름기가 적은 음식으로 선택한다

기름기가 많은 음식은 열량이 높아 쉽게 체중을 증가시키며 그로 인해 혈당 및 혈압조절이 어려워지게 되므로 가능하면 튀김보다는 찜을, 기름기가 많은 소스보다는 열량과 당분이 적은 것을 선택하는 것이 바람직하다.

♣ 만약 과식할 경우라면 활동량을 늘리도록 한다

여름철 식사관리를 위한 권고

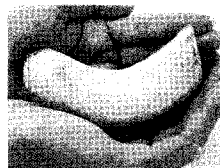
신체의 리듬이 깨지기 쉬운 여름철 음식은 더위를 식히고 소화기능에 도움을 주며 기를 보충해 줄 수 있는 계절음식을 선택하며, 음식물이 오염되지 않게 관리하여 상한 음식을 먹지 않도록 하고, 과일류와 야채류를 생식하는 경우에는 깨끗하게 씻어 먹어야 한다. 또 바른 식생활관리와 더불어 충분한 휴식과 규칙적인 운동으로 생체리듬을 활성화하고 무더위에 대한 저항력을 키우는 것이 필요하다.

특히 당뇨병은 한번 발생되면 완치되지 않으나 잘 조절하고 관리한다면 합병증을 예방하고 지연시켜 건강인과 같은 정상생활을 영위할 수 있다. 여름철이라고 당뇨병 환자의 식사관리에 특별한 변화는 필요 없다. 당뇨관리의 가장 기본적인 식사요법이란 것을 명심하고, 무더운 날씨로 인한 운동부족과 열대야로 인한 수면부족으로 생활의 리듬이 깨어지지 않도록 생활의 변화에 따라 유연하게 대처하는 지혜만이 여름철 당뇨병 환자의 쇠퇴해진 면역력과 더위로 인해 저하된 체력손실을 막을 수 있다. 

과일군 1단위에 대하여

당뇨인에게 여름철에는 특히나 과일에 대한 유혹이 강해집니다. 주변에서 싱싱한 과일들도 풍성하고 날씨가 무더워져 시원한 과일을 즐기시는 경우가 많아집니다. 그러나 과일에는 당질이 많아 지켜야 할 양이 있다는 것을 당뇨병인이라면 모르시는 분이 없으시리라 생각되어집니다. 과일군 1단위를 눈으로 익혀봅시다.

과일군(50kcal/ 당질 12g)의 예



바나나 60g 중간 것 1/2개



포도 80g 15알(1/2송이)



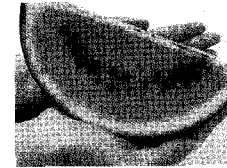
배 100g 중간 것 1/3개



사과 100g 중간 것 1/2개



메론 100g 썰어서 1쪽



수박 250g 한 조각



채리토마토 250g 두 손가득히



귤 100g 작은 것 1개(중간 것 1개)

※ 꼭 과일군도 적당량을 드셔야 합니다