

당뇨인의 저혈당 간식



Q 당뇨인이 간식으로 먹는 빵, 과자를 저혈당간식으로 대신해도 되나요?

A 일반 간식과 저혈당 간식은 아래와 같은 차이점이 있습니다.

일반 간식	
섭취시간	• 식사 후 2시간 후에 섭취하여 혈당으로 반영되기까지 시간이 고려됩니다
기본원칙	• 간식도 식사 계획의 일부입니다 • 단순당의 섭취는 제한합니다 • 비타민과 무기질이 풍부한 것을 섭취합니다
식품의 예	• 과일, 우유 등
저혈당 간식	
섭취시간	• 저혈당 증상(혈당 : 70mg/dL이하)이 있으면 즉시 식품을 섭취해야 합니다
기본원칙	• 저혈당 간식은 식사에서 추가되는 식품입니다 • 단순당 15~20g 섭취합니다 • 고혈당이 되지 않도록 합니다
식품의 예	• 사탕, 꿀, 과일주스, 요구르트, 과일우유 등

Q 저혈당의 정도에 따른 간식의 종류와 양에도 차이가 있나요?

A 저혈당 증상이 있으면 즉시 혈당검사를 하여 혈당이 정상이하로 낮아진 것을 확인함과 동시에 치료를 시작해야 합니다. 그러나 혈당측정을 할 수 없더라도 곧바로 다음과 같은 치료를 해야 합니다.

① 가장 신속히 흡수되어 신체에 작용할 수 있는 단순당질을 15g 정도 섭취합니다.

▶단순당질 15g에 해당하는 음식 : 사탕 2~3개, 요구르트 1병, 꿀 1큰 스푼, 과일주스(설탕포함) 1/2컵 등

② 위와 같은 처치 후 15분 후에도 증세가 회복되지 않으면 위의 양을 재섭취하거나 또한 다음 식사까지의 시간이 많이 남아 있는 경우 복합당질과 단백질로 100~150kcal 정도(예 : 우유 1컵 또는 우유 1/2컵+크래커 3쪽)를 추가 섭취 합니다.

Q 평소 사탕이나 초콜릿을 상비 시, 어떤 느낌이 올 때 섭취해야 하나요?

A 저혈당은 주로 식사를 하기 한 시간 전 쯤이나 새벽녘에 잘 오며 초기 증세로 피부가 창백해지고 가슴이 두근거리고 손발이 저리며 식은땀이 납니다. 어지럼증이나 불안감, 안절부절, 신경질 또는 의식이 흐려지거나 심장이 두근거리고 입술과 혀의 감각이 이상해지거나 허기지는 것같이 비교적 가벼운 증상이 나타나고 심하면 저혈당성 쇼크를 일으켜 기절하기도 합니다. 따라서 저혈당 증상이 나타날 때 사탕이나 초콜릿으로 당분을 섭취하여 혈당치를 정상치로 올리기 위해 당뇨병환자들은 단 음식을 휴대하고 다녀야 합니다.

저혈당 증상이 나타날 때 사탕이나 초콜릿으로 당분을 섭취하여 혈당치를 정상치로 올리기 위해 당뇨병 환자들은 단 음식을 휴대하고 다녀야 한다.

안 수 미 / 고신의료원 영양실 주임영양사



Q 저혈당 간식은 너무 많이 먹다가 오히려 고혈당이 되는 경우를 예방하려면 어떻게 하나요?

A 혈당이 상승되는지 기다리지 않고 증상이 가라앉을 때까지 계속 먹는 경우 고혈당이 될 수 있습니다. 저혈당 조절 후 혈당은 80~120mg/dL정도를 유지할 수 있도록 권장된 양만큼만 먹도록 합니다.

혈당치	섭취할 저혈당 응급식품
40 이하	당질 30g (예 : 사탕 5~6개, 과일주스(설탕포함) 1컵)
40~50	당질 25g
51~60	당질 20g
61~80	당질 15g (예 : 사탕 2~3개, 과일주스(설탕포함) 1/2컵)
80~120+ 저혈당증상	당질 5~10g

Q 저혈당 간식도 하루 먹는 총 열량에 포함해서 계산해야 하나요?

A 저혈당의 치료에 사용되는 음식은 식단에 추가되는 음식으로 생각해야 합니다. 이미 음식을 일부 섭취했다고 하여 다음에 먹게 될 식사나 간식에서 이 양을 빼고 드시면 안 됩니다. 즉 다음 식사시간이 되면 원래의 식단의 양을 그대로 다 드셔야 합니다.

Q 무조건 단 음식을 먹으면 저혈당 극복을 하나요? 저혈당 식품선택 시 주의점은?

A 무조건 단 음식이라고 해서 저혈당 치료에 도움이 되는 것은 아닙니다. 가장 신속히 흡수되어 신체에 작용할 수 있는 단순당 구성식품을 선택하는 것이 중요합니다.

흡수가 빠른 당질 10~15g 정도의 음식

오렌지 주스(설탕포함) 1/2컵
사과주스(설탕포함) 1/3컵
포도주스(설탕포함) 1/4컵
설탕 2작은 숟가락

Q 금성저혈당으로 가족이 쓰러지면 그때도 저혈당 식품을 투입해야 하나요?

A 환자가 쓰러져서 의식이 없을 때 억지로 음식이나 음료수를 먹이려 하면 기도가 막히게 될 수 있어 위험합니다. 즉시 인근 병원으로 옮겨 응급처치를 받도록 합니다.

Q 열이 나고 아플 때의 식사관리의 주의점은 무엇입니까?

A 아파서 식사를 못하였다더라도 인슐린주사나 약을 복용하고 평소보다 자주 혈당, 요당검사를 하며 충분한 양의 수분(물, 차, 맑은 국 등)을 섭취하고 유동식(미음, 우유, 주스, 가당 음료 등)이나 부드러운 음식(죽, 스프, 달걀찜 등)을 섭취합니다.