

## 당뇨 1800kcal

식사요법의 원칙은 알맞게, 골고루, 제때에, 즐겁게!



아침

식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
잡곡밥	잡곡밥	140	곡류군 2단위	140
미역국	물미역	35	채소군 0.5단위	10
가지미찜	가지미	50	어육류군 1단위	50
냉이무침	냉이	70	채소군 0.5단위	20
	양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	22.5
도라지생채	도라지	35	채소군 1단위	10
느타리버섯/초고추장	느타리버섯	70	채소군 1단위	20
	초고추장	10	*	*
깍두기	깍두기	35	채소군 0.5단위	10

설과 정월대보름이 있는 2월은 식사조절에 어려움이 있는 달이다. 이때 식사조절을 잘못하게 되면 몸의 리듬이 깨져 종전대로 회복하는 데 많은 시간이 걸리고, 혈당조절에도 어려움이 발생할 수 있다. 자신의 허용된 열량범위 내에서 윤통적으로 식사량을 조절하고, 식후에 걷기 등의 가벼운 운동을 통하여 활력과 적절한 에너지 소비로 슬기롭게 극복해 보자. 이번 달 1800kcal 식단은 아침은 지방이 낮은 식단으로, 저녁은 정월대보름 식단으로 구성하였다.

이승림 / 포천중문의과대학교 강남차병원 영양과

### 끼니별 교환단위 배분

	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아 침	2	1	3.5	0.5	1	1
점 심	3	2	3.5	1.5		1
저 녘	3	2	4.5	3	1	

### 간식



식 단	재료명	분량(g)	식품구성	칼로리(Kcal)
두 유	두유	200	우유군 1단위	125
과 일	방울토마토	250	과일군 1단위	50

### 아침식사 Point

#### ▶해조류

비타민, 무기질(특히 요오드, 칼슘, 철분, 칼륨 등) 그리고 섬유소가 풍부한 식품이다. 또한 베타카로틴 등 항산화 물질의 함량이 녹황색 채소에 버금갈 정도로 풍부하다. 해조류엔 알긴산이라는 점액성 물질이 콜레스테롤과 혈당을 낮추는 기능을 한다. 알긴산은 스펀지가 물을 빨아들이듯 콜레스테롤, 중금속 등을 빨아들여 몸 밖으로 내보낸다. 혈당, 콜레스테롤을 낮추려면 김보다는 알긴산이 풍부한 미역, 다시마를 즐겨 섭취한다. 해조류가 건강에 좋다고 한꺼번에 너무 많이 먹으면 복부팽만감이 나타날 수 있으므로 한 끼에 한 그릇 정도가 적당하다.

# Diabetes Menu



점심

식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
흑향미밥	흑향미밥	210	곡류군 2단위	300
호박고추장찌개	호박	35	채소군 0.5단위	10
	양파 파			
쇠고기우영잡채	쇠고기안심	50	어육류군 1단위	75
	우영	12.5	채소군 0.5단위	10
	양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	22.5
두부김치	두부	80	어육류군 1단위	75
	김치	35	채소군 0.5단위	10
	양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	22.5
유채나물	유채	70	채소군 1단위	20
	양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	22.5
샐러드	비타민	35	채소군 0.5단위	10
	치커리			
	양배추			
물김치	식초레몬드레싱	10	*	*
	배추	15	채소군 0.5단위	10
	무	15		
	당근	5		

## 간식



식 단	재료명	분량(g)	식품구성	칼로리(Kcal)
과 일	귤	100	과일군 1단위	50

### 점심식사 Point



#### ▶ 쇠고기우엉잡채

요리시 우엉대신 곤약을 넣어 조리해도 좋다.

#### ▶ 두부김치

두부는 뜨거운 물에 데쳐서 이용하고, 김장김치를 볶아서 곁들여 먹으면 겨울만의 별미를 느낄 수 있다.



### 동물성 지방과 식물성 지방

지질은 실온에서 고체형태인 지방과 액체형태인 기름으로 존재하며(지방이라고도 함), 지방산 조성에 따라 달라진다. 지방산은 포화정도에 따라 포화지방산과 불포화지방산으로 분류되는데, 포화지방산은 동물성 식품에 많고, 불포화지방산은 식물성 식품에 많아서 실온에서 고체인 동물성 지방과 실온에서 액체인 식물성 기름으로 구분할 수 있다. 포화지방산은 혈중 콜레스테롤을 높이므로 가급적 섭취를 제한하는 반면 불포화지방산은 혈중 콜레스테롤을 낮춰주는 효과가 있어 동물성 지방보다는 식물성 기름으로 섭취하도록 한다. 단, 식물성 기름 중에서 스낵류 등에 많이 사용되는 코코넛유나 팜유는 식물성이지만 동물성 지방처럼 포화지방산이 많으므로 주의한다.

# Diabetes Menu



저녁

식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
오곡밥	오곡밥	165	곡류군 2.7단위	270
시금치된장국	시금치	35	채소군 0.5단위	10
전유어	동태포	75	어육류군 1.5단위	75
	계란	25	어육류군 0.5단위	37.5
	식용유	2.5	지방군 0.5단위	22.5
	밀가루	10	곡류군 0.3단위	30
모듬나물	취나물	50	채소군 2단위	40
	호박오가리	50		
	무청시래기	50		
	양념(참기름)	10		
무너물	무	35	채소군 0.5단위	10
	양념(참기름)	2.5	지방군 2단위	22.5
김구이	김	2	채소군 1단위	20
포기김치	포기김치	35	채소군 0.5단위	10

## 간식



식단	재료명	분량(g)	식품구성	칼로리(Kcal)
우유	저지방우유	200	우유균 1단위	90

### 저녁식사 Point

- ▶음력 1월 15일 정월대보름 전날인 정월 14일 저녁에는 오곡밥을 지어 김구이에 사서 쌈을 먹고 묵은 나물(가을부터 말려둔 고사리, 도라지, 취나물, 가지, 호박, 고구마줄기, 무청시래기, 토란대, 갯잎 등)을 먹는 풍습이 있다. 오곡밥과 묵은 나물은 겨울철에 부족하기 쉬운 비타민, 무기질을 골고루 섭취할 수 있는 음식이다. 또한 섬유소가 풍부해 변비와 대장암 그리고 고콜레스테롤 혈증을 예방한다. 단, 섬유소를 섭취할 때는 수분섭취도 함께 늘리는 것이 배변을 원활하게 할 수 있다. 또한 섬유소를 지나치게 많이 섭취하면 비타민과 무기질의 흡수를 방해할 수 있으므로 주의해야 한다. 그리고 김치 대신에 동치미와 함께 먹으면 맛이 배가 된다.
  - ▶기름을 줄이려면, 전유어 대신 동태살 조림(찜)으로 조리방법을 바꾸면 된다. 김구이는 기름을 사용하지 않고 그냥 구워서 향을 음미하면서 이용한다. 묵은 나물은 지방균을 과다하게 사용하게되므로, 충분히 물에 불린 다음 참기름과 깨소금 등의 양념을 잘 혼합 후 볶으면 지방균의 양을 부분 조절할 수 있다. 지방의 사용량이 많아 우유 대신 저지방우유로 구성한다.
- ※정월대보름 아침에는 부럼이라 하여, 호두, 땅콩, 은행, 잣 등의 딱딱한 과실을 깨물면 1년 내내 부스럼이 생기지 않는다고 한다. 부럼의 지방은 대부분이 불포화 지방이나 당뇨조절을 위해서는 1단위 정도 섭취하고, 처방된 열량에 맞게 지방섭취를 조절한다.