

당뇨 1800kcal 하루 식단



아침

식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
보리밥	보리밥	140	곡류군 2단위	200
썩국	썩	35	채소군 0.5단위	10
	다시멸치	-	-	-
쇠고기야채볶음	쇠고기	40	어육류군 1단위	50
	양파	35	채소군 0.5단위	10
	대파	-	-	-
	참기름	2.5	지방군 0.5단위	22.5
봄동겉절이	봄동배추	35	채소군 0.5단위	10
두릅숙회	두릅	70	채소군 1단위	20
	초고추장		*	
깍두기	깍두기	35	채소군 0.5단위	10



홍 옥 임 / 상원파티마병원 영양사

“겨우내 추위로 움츠렸던 어깨를 활짝 펴고 활동량도 늘일 수 있는 따뜻한 봄이 왔다. 봄철에는 입맛을 상큼하게 돋우는 봄나물로 제철식단을 꾸며서 식단의 변화를 주어 식사조절에 활력을 불어 넣어 보자.”

간식



식 단	재료명	분량(g)	식품구성	칼로리(Kcal)
흰우유	흰우유	200	우유균 1단위	125

아침식사 Point

우리의 인체는 겨울에 비해 봄철에 더 많은 비타민을 필요로 하므로 비타민과 섬유소가 풍부한 봄나물을 식단에 즐겨 이용하면 좋을 것이다.

봄나물의 대표적인 종류로 달래, 냉이, 쑥, 두릅 등이 있다.



특히 **쑥**은 일본에 히로시마 원폭 투하 후 모든 생물이 죽은 땅에서 이듬해 봄에 가장 먼저 땅을 뚫고 올라온 생명력이 강한 식물이라고 한다.

쑥은 여러 가지 요리 재료로도 활용 할 수 있고, 무기질과 비타민A, 비타민C 등이 풍부하여 체내 저항력을 길러 주어 건강에도 좋은 식품이라 하겠다.



냉이 등 그 외 봄철에 나오는 나물들도 쑥과 마찬가지로 비타민, 무기질, 섬유소의 영양성분을 함유하고 있어 당뇨 조절식에 좋은 식품이 되겠다.

물론 요즘은 계절에 관계없이 채소를 다양하게 섭취 할 수 있지만, 추위를 이겨내고 돌아 난 봄나물이 온실에서 자란 나물보다 더 많은 맛과 향도 있지 않을까?



점심

점심식사 Point

채소군은 자유롭게 섭취하여도 무방하며 어육류군은 한가지 식품을 2교환단위로 섭취할 수도 있다.

가령 생선을 2교환 단위로 섭취할 때는 100g, 계란을 2교환단위로 110g으로 섭취가 가능하다. 하지만 콜레스테롤이나 포화지방이 많이 함유된 어육류군은 2차 합병증을 예방을 위하여 되도록이면 섭취량을 줄이는 것이 좋을 것이다.

간식



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

식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
흑미밥	흑미밥	210	곡류군 3단위	300
냉이된장국	냉이	35	채소군 0.5단위	10
	조개살	25	어육류군 0.5단위	25
	다시멸치	-	-	-
고등어구이	고등어	75	어육류군 1단위	75
	식용유	2.5	지방군 0.5단위	22.5
달래무침	달래	35	채소군 0.5단위	10
	참기름	-	-	-
잔파김무침	김	2	채소군 1단위	20
	잔파	35	채소군 0.5단위	10
배추김치	배추김치	35	채소군 0.5단위	10



저녁

저녁식사 Point

채소류와 버섯류, 해조류에 많이 함유되어 있는 식이섬유소는 급격한 혈당상승을 막아 주고 혈당을 낮춰 주는 역할을 하며, 변비와 장 청소에도 많은 도움을 주는 성분이다.
간식은 밤동안의 수면 시각을 고려하여 허용 단위수 내에서 조금씩 나누어서 섭취하도록 한다.

간식



식 단	재료명	분량(g)	식품구성	칼로리(Kcal)
무가당 두유	무가당 두유	200	우유군 1단위	125
밀감	밀감	100	과일군 1단위	50

식 단	재료명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
지정밥	지정밥	210	곡류군 3단위	300
소고기국	소고기	20	어육류군 0.5단위	50
	콩나물	35	채소군 0.5단위	10
	무	35	채소군 0.5단위	10
	참기름	-	-	-
갈치조림	갈치	75	어육류군 1.5단위	112.5
생취나물무침	취나물	70	채소군 1단위	20
	참기름	-	-	-
새송이버섯구이	새송이버섯	70	채소군 1단위	20
	식용유	2.5	지방군 0.5단위	22.5
배추김치	배추김치	35	채소군 0.5단위	10