

Diabetes Menu

당뇨 1800kcal



아침

식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
흑미밥	흑미밥	140	곡류군 2단위	200
근대된장국	근대	35	채소군 0.5단위	10
	된장	10	*	*
쇠고기양송이버섯	쇠고기	50	어육류군 1단위	50
	양송이버섯	35	채소군 0.5단위	10
	양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	22.5
깻잎나물	깻잎	35	채소군 0.5단위	10
	양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	22.5
양상치샐러드	양상치	70	채소군 1단위	20
	양파소스	15	*	*
김구이	김	2	채소군 1단위	20
	양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	22.5
깍두기	깍두기	35	채소군 0.5단위	10

추운 날씨 때문에 실내에 있는 시간이 많아져 활동량은 줄고, 오히려 식사나 간식량이 많아지기 쉬운 계절이다. 날씨 때문에 야외운동이 어려울 때에도 직장이나 집에서 할 수 있는 운동(걷기, 스트레칭 등)을 통해 활력을 유지하고, 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취해야 한다. 비타민의 섭취를 늘려면 균형된 식단에 계절식품(김, 미역, 파래, 툇, 갓, 우엉, 당근, 배추, 무 등)을 이용하고 후식으로 녹차, 감잎차, 허브차 등을 이용하여, 제때에, 즐겁게 먹는 식사습관과 운동을 통해 활기찬 새해를 시작한다. 이번 달에는 겨울에 자주 접할 수 있는 떡만두국을 이용한 식단을 구성하였다.

이승림 / 포천중문의과대학교 강남차병원 영양과

끼니별 교환단위 배분

	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	2	1	4	1.5	1	
점심	3	2	4	1.5		1
저녁	3	2	3.5	1	1	1

간식



식단	재료명	분량(g)	식품구성	칼로리(Kcal)
두유	두유	200	우유군 1단위	125

아침식사 Point



▶김은 해조류 중 단백질 함량이 높고(40%), 비타민 B₁₂ 등의 비타민이 풍부하며, 타우린이 마른 김 한 장에 30~36mg 들어있다. 그러나 건강효과를 기대하기에는 먹는 양이 적으므로 다른 음식들을 골고루 섭취하는 것이 바람직하다.

▶양파소스 : 사과식초 10cc, 양파 1/2개, 진간장 5cc, 올리브유 2cc, 소금 0.5g, 아스파탐 3g, 마늘 1/2개, 물 약간

Diabetes Menu



점심

식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)	
떡만두국 (약 3개)	흰떡	100	곡류군 2단위	200	
	밀가루	30	곡류군 1단위	100	
	돼지고기	15			
	고 쇠고기	15	어육류군1단위	75	
	기 두부	20			
	만 배추	10			
	두 부추	10	채소군 0.5단위	10	
	숙주	10			
		파	3		
		양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	22.5
	사골	20	*	*	
꼬막(양념)	꼬막	70	어육류 1단위	50	
	양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	22.5	
브로커리 꼬마당근볶음	브로커리	50	채소군 1단위	20	
	꼬마당근	20			
	양념(식용유)	2.5	지방군 0.5단위	22.5	
냉이된장무침	냉이	70	채소군 1단위	20	
배추겉절이	배추겉절이	70	채소군 1단위	20	
동치미	동치미	35	채소군 0.5단위	10	

간식



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

점심식사 Point



▶떡만두국과 같은 별식을 섭취하다보면 평소보다 많은 양의 식사를 하기 쉬우므로, 처방 열량내에서 융통성 있게 다른 끼니의 식사량을 조절하여 섭취한다. 또한 별식은 자칫 반찬을 소홀하게 섭취할 수 있으므로, 채소군과 어육류군이 포함된 균형된 식사를 구성하여 섭취한다.

당뇨식 Good & Bad

당뇨인이 주의해야 할 음식

1. 설탕, 사탕, 꿀, 잼, 엿
2. 콜라, 사이다 같은 청량음료
3. 초콜릿, 케이크, 양갱, 젤리를 비롯한 과자류
4. 모과차, 유자차
5. 초코우유, 가당연유, 가당요구르트

당뇨인이 자유롭게 섭취할 수 있는 음식

1. 음료수: 홍차, 녹차
2. 푸른잎 채소류
3. 해조류
4. 곤약, 한천, 버섯류
5. 향신료: 겨자, 식초, 계피, 후추, 6 레몬

Diabetes Menu

저녁



식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
보리밥	보리밥	210	곡류군 3단위	300
순두부김치찌개	순두부	200	어육류군 1단위	75
	배추김치	35	채소군 0.5단위	10
삼치구이	삼치구이	50	어육류군 1단위	75
숙음배추나물	숙음배추	70	채소군 1단위	20
	양념(참기름)	2.5	지방군 0.5단위	22.5
팽이버섯볶음	팽이버섯	35	채소군 0.5단위	10
	양념(식용유)	2.5	지방군 0.5단위	22.5
돌나물고추장무침	돌나물	70	채소군 1단위	20
알타리김치	알타리김치	35	채소군 0.5단위	10

간식



식 단	재료명	분량(g)	식품구성	칼로리(Kcal)
과 일	키위	100(大 1개)	과일군 1단위	50
우 유	저지방우유	125	우유군 1단위	90

저녁식사 Point

- ▶ 좁고 입맛이 없다고 맵고 짜게 먹으면 식사량이 많아 질 수 있으므로, 가능한 한 싱겁고 담백한 음식을 만들어 재료의 본맛을 살린 메뉴로 입맛을 배가시킨다.
- ▶ 1교환 단위 : 검정콩 20g = 두부 80g = 순두부 200g = 연두부 150g로 식품에 포함된 수분 양에 따라 양이 달라지므로 기호도에 따라 선택하여 섭취한다.

잡곡밥이 좋은 이유

잡곡밥은 열량이 적어서 더 많이 섭취해도 된다고 생각하는 경우가 있지만, 사실 잡곡밥과 쌀밥을 비교하면 열량과 당질함량에는 큰 차이가 없다. 잡곡밥을 권장하는 이유는 잡곡밥은 도정이 덜 되어 쌀밥보다 비타민과 무기질 함량이 풍부하고 단백질도 약간 더 들어 있어 영양적으로 우수하기 때문이다. 특정 종류보다는 정해진 밥량을 지키면서 다양한 종류의 잡곡을 이용하는 것이 좋다.