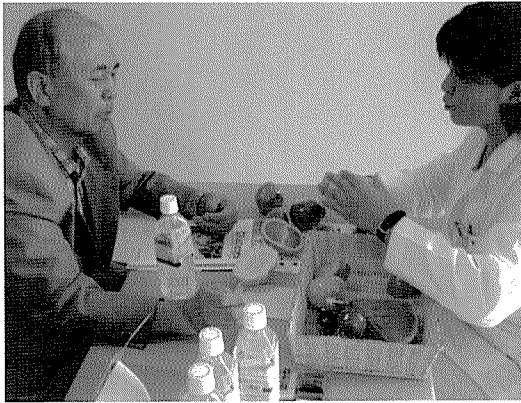


나는 하루에 어느 정도 섭취해야 할까?



처음 당뇨식단을 시작하는 당뇨인이라면 식품 교환표에 대해 한번쯤 들어봤을 것이다. 하지만 그 종류도 다양하고 어떻게 교환해야 하는지 몰라서 어려워하는 당뇨인들도 많다. 이 시간에는 자신의 표준체중을 이용하여 하루 섭취열량을 알아보는 방법을 배워보자

식품교환표

식품교환표는 우리가 일상생활에서 섭취하고 있는 식품들을 영양소의 구성이 비슷한 것끼리 6가지 식품군으로 나누어 놓은 것이다. 당뇨인들은 실제로 본인의 필요열량에 맞는 식단을 짜기 위해서는 식품군을 정확하게 구분해야 한다. 식품교환표란 식품의 종류와 영양소 조성이 비슷한 것끼리 묶어 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군의 6종류로 나누어 같은 식품군 내에서는 각 개인의 기호, 계절, 환경에 따라 자유롭게 선택하고 바꾸어 먹을 수 있도록 만들어 놓은 표를 말한다.

당뇨식사의 기본원칙

1) 정해진 양만큼, 2) 규칙적으로, 3) 골고루 먹는다

하루 필요열량 산출법

자신의 키와 체중을 정확하게 측정한 후 다음 공식에 따라 표준체중을 구한다.

▶ 표준체중 구하기

$$\text{남자} = \text{키(m)} \times \text{키(m)} \times 22$$

$$\text{여자} = \text{키(m)} \times \text{키(m)} \times 21$$

▶ 비만도

$$\text{비만도(\%)} = \frac{\text{현재체중}}{\text{표준체중}} \times 100$$

활동량구분

구분	활동정도 예
가벼운 활동	앉아서 하는 일, 사무직일, 타이핑치기 등
보통 활동	보통 속도로 걷기, 빨래, 청소, 아이보기, 경공업, 가사노동,
힘든 활동	등산, 무거운 짐 운반, 빠르게 달리기, 농사일, 광산 일, 운동선수, 철강공 일

활동정도	저체중	정상	비만
가벼운 활동정도	35	30	20~25
중정도 활동정도	40	35	30
심한 활동정도	45	40	35

하루섭취 칼로리 계산

예) 키 166cm, 체중 65kg이고 보통 활동을 하는 정상 남자의 경우.

표준체중 = $1.66 \times 1.66 \times 22 = 60.6\text{kg}$, 비만도 = $65/60.6 \times 100 = 107.6\%$ 로 정상이다.

하루 필요열량은 표준체중(kg) × 활동량에 따른 열량(kcal/kg)이므로

→ $60.6 \times 30 = 1,818\text{kcal}$ (약 1800kcal)가 된다.

식품교환표의 6가지 식품군


식품군	식품종류	교환량	대략적인 열량(kcal)	
곡류군	당질	밥 70g(1/3 공기), 식빵 35g(1쪽), 삶은 국수 90g(1/2 공기), 감자 130g(1개), 고구마 100g(1/2 개), 인절미 50g(3개)	100kcal	
저지방		기름기 없는 육류 탁구공 크기(소, 돼지, 닭 40g), 생선 소 1토막 50g(가자미, 대구, 동태, 병어, 조기), 건어물(굴비, 멸치, 뱀어포, 북어)15g, 젓갈류(명란, 청란)40g, 오징어 50g	50kcal	
어육류군	중지방	단백질	기름기 있는 육류 탁구공 크기(안심, 등심, 로스 햄)40g, 달걀 55g(중 1개), 메추리알 5개(40g), 두부 80g(1/6모), 생선 소 1토막(고등어, 꽂치, 삼치)50g	75kcal
고지방		기름기 많은 육류 탁구공 크기(갈비, 삼겹살, 꼬리, 족, 머리)40g, 치즈 30g(1.5장), 런천미트 40g(5.5×4×1.8), 프랑크소세지 40g(1+1/3개), 생선 1토막 50g(생선통조림)	100kcal	
채소군	비타민, 무기질	무말랭이 10g, 더덕, 우엉, 냉이, 고춧잎 25g, 도라지, 생표고, 아욱, 깻잎, 양파 50g, 고구마순, 양배추, 부추, 당근, 달래, 무, 버섯, 호박, 시금치, 콩나물 70g	20kcal	
지방군	지질	식용유 1작은 술 5g, 버터, 마가린 6g, 마요네즈, 땅콩버터 7g, 참깨, 호두, 잣, 아몬드 8g, 땅콩 10g(10개)	45kcal	
우유군	단백질, 무기질	우유 200ml(1컵), 두유 200ml, 분유 2.5g(5큰술)	125kcal	
과일군	당질, 비타민, 무기질	바나나 60g(반개), 포도 100g(15알), 귤 100g(중 1개), 배 100g(중 1/4개), 사과 100g(중 1/3개), 참외 120g(소 1/2개), 수박 150g(대 1쪽), 무가당 주스 100ml(오렌지, 사과 - 1/2컵)	50kcal	

당뇨병 등보기 Ⅲ

하루섭취 칼로리에 따른 식품군의 양

열량 \ 식품군	곡류군	어·육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,000	4	1	2	7	2	1	1
1,100	5	1	2	7	2	1	1
1,200	5	1	3	7	3	1	1
1,300	6	1	3	7	3	1	1
1,400	7	1	3	7	3	1	1
1,500	7	2	3	7	4	1	1
1,600	8	2	3	7	4	1	1
1,700	8	2	3	7	4	2	1
1,800	8	2	3	7	4	2	2
1,900	9	2	3	7	4	2	2
2,000	10	2	3	7	4	2	2
2,100	10	2	4	7	4	2	2
2,200	11	2	4	7	4	2	2
2,300	12	2	4	7	4	2	2
2,400	12	3	4	7	5	2	2
2,500	13	3	4	7	5	2	2

식품교환표를 이용하여 하루 섭취해야 할 음식의 양과 종류결정

균형잡힌 식사가 되기 위해서는 6가지 식품군을 골고루 섭취해야 한다. 1800cal로 구성된 식품교환표에 따라 한 끼의 식사량에 맞도록 3끼와 간식으로 나누어 준다. 

하루 1800kcal 식단의 세끼 분류의 예

	단위 수	아침	간식	점심	간식	저녁	간식
곡류군	8	2		3		3	
어육류군	저지방	2		1		1	
	중지방	3	1	1		1	
채소군	7	2		2		3	
지방군	4	1		1.5		1.5	
우유군	2		1		1		
과일군	2				1	1	