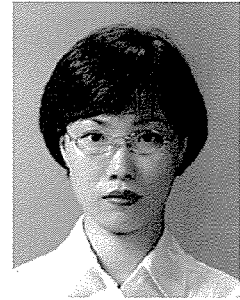


# 지친 여름철, 당뇨인을 위한 보양식과 과일섭취



김영중 영양사 / 건양대학교병원 영양과

식사요법만으로도 당뇨병환자의 수명을 연장시키는데 효과가 있으며 초기 당뇨병환자의 80%까지는 식사요법만으로도 만족한 관리가 가능하다고 한다. 특히 당뇨인들은 어떠한 방법으로 치료하더라도 꼭 적절한 식사요법이 병행되어야 한다.

## 식사요법의 기본은?

식사요법하면 무조건 적게 먹고 보리밥만 먹는 것으로 혹시 알고 계신 분도 있겠지만 식사요법이란 자동차에 휘발유를 넣는 것과 마찬가지로 우리가 활동하기에 가장 적절한 음식을 섭취하는 것이다.

지나치게 많은 양의 음식을 섭취하게 되면 고혈당이 되어 소변으로 빠져나가면서 인체에 필요한 영양소까지 빠져나가 버리고, 지나치게 적게 섭취하면 저혈당에 빠질 수 있으므로 적절한 열량과 영양소를 섭취하는 것이 식사요법의 기본이다.

지금 같은 여름철에는 체온이 올라가는 것을 막기 위해 피부근처에 20~30%의 많은 양의 혈액이 모여 위장과 근육의 혈액순환이 잘 안되어 식욕이 떨어지고 피로가 쉽게 온다. 더위라는 스트레스를 받으면 우리의 몸은 단백질

과 비타민 C의 소모가 많아져 양질의 단백질과 비타민 C를 충분히 섭취해야 한다.

이럴 때 자연히 찾게 되는 음식이 보양식이다. 당뇨병이 있기 때문에 먹지 말아야 하는 음식은 없다. 즉 보양식 또한 자신의 열량에 맞게 섭취한다면 더 더욱 좋은 식사요법의 하나가 될 것이다.

## 보양식의 종류와 섭취량



삼계탕 : 닭고기는 다른 육류보다 근육섬유가 가늘며 지방이 근육섬유 속에 섞여 있지 않으므로 담백하고 소화흡수가 잘된다. 특히 인삼의 사포닌 성분의 씹쌀한 맛이 식욕을 돋우는 효능으로 입맛을 돋워주는 중요한 보양식의 하나로 한 마리를 다 섭취하면 과잉의 칼로리

(표 1) 쉽게 먹을 수 있는 외식류의 종류 (1인분)

kcal	음 식 명
300 ~ 400	생선초밥, 콩나물밥, 불고기 햄버거, 모밀국수, 순대
400 ~ 500	잔치국수, 칼국수, 사골우거지국, 우동
500 ~ 600	선지해장국, 물냉면, 참치회덮밥
600 ~ 700	추어탕, 보신탕, 육개장, 동태찌개, 비빔밥
700 ~ 800	부대찌개, 김치찌개
800 ~ 900	삼계탕, 짜장면, 짬뽕, 볶음밥, 군만두

를 섭취하게 된다. 하루 1,800kcal 기준으로는 닭고기 300g(뼈 포함)로 1/3마리 섭취하면 된다. (표 1 참조)

**선지 해장국** : 선지는 고단백에 철분의 함량이 많은 재료이므로 빈혈이 있는 사람에게 좋은 식품이며 선지국에 우거지와 무, 콩나물 등의 많은 채소류가 들어감으로써 식이성 섬유소가 풍부하여 혈당조절에 영향을 미친다. 밥을 포함하여 평균 550~600kcal로 한 그릇 모두 섭취 가능하다.

**보신탕** : 개고기는 다른 육류보다 불포화지방산을 많이 함유하고 있으며 단백질의 영양가 또한 높다. 요리시 누린내를 없애기 위해 부추, 깻잎 등 많은 채소류가 들어가며 특히 들깨가루가 들어감으로써 콜레스테롤 수치를 낮추는 효과를 갖고 있다. 보신탕의 경우, 고기의 함량에 따라 다르며 보통 고기 100g 정도 함유된 것으로 한 그릇 섭취가 가능하다.

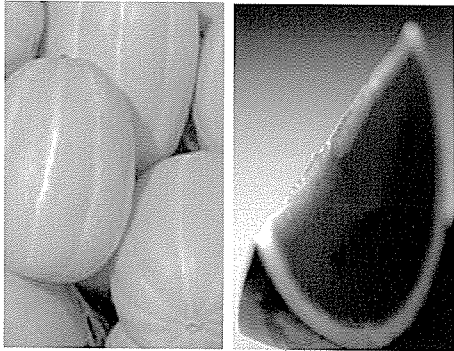
**추어탕** : 미꾸라지는 단백질이 풍부하고 불포

화지방산으로 구성되어 있으며 칼슘과 비타민이 풍부하다. 추어탕에는 고사리, 배추, 우거지 등의 많은 채소를 함유하고 있다. 추어탕은 피로회복 및 해독작용이 높으며 세포조직 중의 수분을 유지하는 작용이 있으므로 갈증에 좋은 식품이다. 추어탕 또한 미꾸라지 지방함량이 100g에 2.8g으로 저지방 어육류군으로 지방함량이 낮아 열량면에서 큰 부담이 없어 한 그릇 섭취에 큰 무리가 없다.

### 여름철 과일의 종류와 섭취량

여름철이면 산과 바다로 여름휴가 여행을 떠나는 사람이 많으며 여행 중에는 평소보다 많은 활동량과 기분상승으로 섭취량이 다소 증가되는 경향이 많다. 활동량이 많아져서 평소처럼 식사를 하였을 때 배고픔을 많이 느낀다면 저혈당 증세를 예방하기 위해서 우유 1컵과 과일 1단위를 추가로 섭취하는 것이 좋다.

수박 - 붉은 색의 과육에는 카로틴이 많이 함유되어 있으며 시트룰린이라는 아미노산을 함유하고 있어 이뇨효과가 높다. 또한 비타민 C



와 A가 풍부하며 포도당과 과당의 형태로 잘 흡수되어 피로회복 및 신경안정에도 도움을 준다.

토마토 - 붉은 토마토에 들어있는 라이코펜은 몸 안의 유해산소를 없애는 항산화 물질, 노화방지, 혈당조절 효과를 갖고 있다. 또한 비타민 C가 다량 함유 되어 있어 콜라겐 형성을 도와 세포를 튼튼하게 한다. 포도의 독특한 단맛의 주성분인 당질의 대부분이 포도당과 과당으로 이루어졌기 때문에 소화흡수가 빠르므로 피로회복에 효과가 있으며 사과산, 펙틴, 탄닌 등이 들어있어 장의 활동을 촉진, 해독하는 작용을 갖고 있다.

이중 처방 칼로리가 1,500kcal 미만인 경우는 하루에 1교환단위(표 2 참조) 수박 1쪽, 1,500kcal 이상인 경우는 하루에 2교환 단위로 수박 2쪽까지 섭취가능하다. 그러나 그 이상 섭취는 혈당을 올리는 작용을 하므로 처방 칼로리에 맞게 조절하는 것이 중요하다.

(표 2) 여름철 과일 종류

과일명	중량(g)	목측량(눈대중)
수박	250	대 1쪽
토마토	250	대 1개
방울토마토	250	중 20개
참외	120	소 1/2개
포도	100	중 15알
복숭아(황도)	150	중 1/2개
복숭아(천도)	200	소 2개

추가로 여름철에 땀을 많이 흘리는 사람은 탈수가 나타날 수 있으므로 평상시 충분한 수분을 섭취하며 활동 시 물을 갖고 다니는 습관을 갖는 것이 좋다. 만약 탈수현상이 나타나면 과일주스는 1/2컵, 저지방 우유 1컵, 크림스프 1컵, 채소즙과 소금기 있는 맑은 국물 등을 조금씩 섭취하는 것이 좋다. 그러나 커피, 소다수, 알코올의 섭취는 탈수현상을 더 악화 시킬 수 있으므로 제한하는 것이 좋다. 