

# 당뇨식단을 계획하면서 생기는 궁금증을 풀어보자



김진아  
순천 성가롤로병원 영양팀

당뇨병환자의 식사요법은 단순히 식사량을 줄이거나 어떤 식품을 제한하는 것이 아니라 정상적인 활동을 하면서 좋은 영양상태를 유지할 수 있도록 하고 사회적 활동이 가능하도록 하는 것이다.

**Q** 당뇨병환자는 식단구성 시 식품군에 상관없이 칼로리만 맞춰서 먹으면 될 것 같은데, 어떤 점이 안 좋다는 건가요?

한 가지 식품에 모든 영양소가 균형있게 함유되어 있는 식품은 거의 없습니다. 영양적으로 균형잡힌 식사를 하려면 다양한 식품을 선택하여 부족한 영양소가 없도록 매끼 골고루 먹는 것이 중요합니다.

당뇨병은 체내에 들어온 포도당의 이용이 잘 안되는 질환으로 개인마다 차이는 있겠지만 포도당 이외의 지질과 단백질 등 다른 영양소의 대사에도 이상을 가져올 수 있으므로 한 종류의 음식만 지나치게 먹는 것은 매우 위험합니다.

당뇨병환자 뿐만 아니라 일반인들도 식품군에 맞춰서 먹는다면 질환의 예방 및 건강관리를 할 수 있습니다.

**Q** 단순당은 무엇인가요? 왜 단순당이 위험하다고 할까요?

당질의 종류는 크게 둘로 나누어 단순당질과 복합당질로 나눌 수 있습니다. 단순당질은 단당류와 이당류를 일컫는 말입니다. 단당류는  $C_6H_{12}O_6$ 로 구성성분은 같습니다. 다만 그 위치나 모양이 약간씩 다른데, 포도당, 과당을 단당류라고 합니다. 단당류가 2개씩 만나서 이루어진 것이 이당류입니다. 포도당과 과당으로 이루어진 설탕이 대표적인 이당류라고 할 수 있겠습니다. 또 10개 이상의 단당류가 만나서 이루어진 것이 다당류입니다.

음식물을 먹게 되면 소화효소에 의해 포도당으로 분해되어야 하므로 섭취하여 에너지를 내기까지는 시간이 오래 걸립니다. 반면 단당류 및 이당류 같은 단순당을 섭취하게 되면 그대로 또는 쉽게 단당류로 분해되어 흡수되기 때문에 빠른 혈당상승을 초래할 수 있으므로 섭취 시 주의가 필요합니다.

그러면 설탕대신 꿀을 이용하면 되겠다고 생각할 수 있는데, 꿀과 설탕 한 숟가락을 비교해 보면 설탕에 비하여 꿀이 밀도가 높아 중량이 많이 나가므로 에너지 또는 당질함량이 높습니다. 꿀에는 비타민, 무기질이 약간씩 들어있으나 백설탕은 정제 및 표백과정 중에 설탕이외의 모든 성분이 제거되어서 꿀을 권장하는 것이지 혈당 관리가 잘 되지 않는 당뇨인들이 먹을 수 있다는 뜻은 아니므로 오해 없으시기 바랍니다.

**Q 당뇨식단에는 꼭 우유가 포함되어 있는데, 매일 우유군을 섭취해야 하나요? 대체할 수 있는 다른 식품은 없을까요?**

영양소를 크게 분류하여 당질, 지질, 단백질, 비타민, 무기질로 나눌 수 있습니다. 또 우리가 먹고 있는 식품을 영양소의 구성이 비슷한 것끼리 묶어서 다섯 가지 기초식품군으로 구분지어 놓고 있습니다. 그것이 바로 우리가 자주 듣는 곡류 및 전분류, 채소 및 과일류, 고기 및 생선류, 우유 및 유제품, 유지류입니다.

이러한 음식을 섭취하여 소화, 흡수시킨 후 식품성분이 우리 몸의 일부가 되는 과정을 영양, 다시 말해 건강을 유지하는 것이라 말할 수 있습니다.

그러므로 다섯가지 기초식품군에 준하여 식단을 구성하는 것이고, 우유군을 포함시키는 것입니다. 같은 우유군에 속하는 식품이라면 드셔도 괜찮지만, 당의 첨가가 있는 식품이라면 멀리하는 것이 바람직합니다.

**Q 과일도 매일 섭취해야 한데, 대신 시판용 과일주스나 생과일주스로 대체해도 될까요?**



과일주스에는 액상과당 등이 들어있으므로 직접 갈아 먹는것이 좋다

하루 먹을 만큼의 과일을 갈아서 드시는 것은 같은 양이기 때문에 상관없을 것 같습니다. 대부분의 시판용 과일주스가 실제 필요량보다 양이 많고, 과즙 농축액에 액상과당 등이 첨가됩니다. 꼭 과일주스로 드시고 싶다면 번거롭더라도 직접 갈아드시는 것이 좋을 듯 합니다.

**Q 검사결과 콜레스테롤 수치가 높다고 합니다. 앞으로 육류나 유제품 섭취를 줄여야 하나요? 아니면 육류의 특정한 부위나 특정한 유제품을 먹어야 할까요?**

콜레스테롤은 세포막과 뇌조직의 구성을 위한 필수성분이며, 스테로이드 계통 호르몬의 전구체이기도 합니다.(스테로이드 호르몬-체내에서 콜레스테롤로부터 합성되는 호르몬으로서 성호르몬의 에스트로겐, 프로게스테론, 테스토스테론 등이 여기에 포함됩니다)

혈액중의 콜레스테롤은 두 가지 경로를 통하여 공급되는데, 첫째는 식품을 통해서이고, 두 번째는 체내에서 합성되는 콜레스테롤입니다. 식품중의 콜레스테롤 함량 못지않게 포화지방산 함량 역시 혈중 콜레스테롤 농도를 증가시키는 요인으

로 알려져 있습니다. 혈 중 콜레스테롤 농도를 낮추려면 식품 중의 콜레스테롤 섭취량뿐만 아니라 포화지방산 섭취량을 함께 제한해야 합니다. 콜레스테롤이 걱정되어서 특정식품을 전혀 먹지 않는다는 식의 극단적인 조치는 하지 않아야 합니다. 콜레스테롤 뿐 만 아니라 다른 영양소도 고려해야 하기 때문입니다. 그렇다면 과거에 먹던 횡수와 양을 제한하고 대신 생선으로 대체해서 먹는 방법, 저지방식의 조리법의 이용, 저지방 우유로 바꾸어 먹을 수 있는 지혜가 필요하겠습니다.

### Q 요즘 많이 사용하는 올리브유나 포도씨유는 어떤 점이 건강에 좋다는 건가요? 당뇨병환자가 마음 놓고 사용해도 될까요?

올리브유나 포도씨유의 기능을 간단하게 살펴보면 단순 불포화 올레산이 들어있어 콜레스테롤 수치를 낮춰, 동맥경화, 협심증 등을 예방하고 항산화 성분인 비타민 E, 토코페롤 등을 많이 함유하고 있어 노화예방에 도움을 줍니다.

또한 비타민 E가 피부노화를 막고 노폐물을 배출시켜 건강한 피부를 유지하고, 피부의 보습과 피부트러블을 진정시키는 작용을 합니다.

그렇다고 해서 올리브유나 포도씨유가 지방이 아닌 것은 아닙니다. 지방을 지나치게 많이 섭취하면 체내의 지방축적, 콜레스테롤 등의 위험이 있기 때문에 마음 놓고 사용하는 것은 안됩니다. 다만, 우리가 사용하고 있는 콩기름 대신에 사용하면 올리브유나 포도씨유가 주는 효과는 조금이나마 보지 않을까요?

### Q 당뇨식단을 구성하려면 적당한 식사간격, 횡수, 배분은 어떻게 하는 것이 권장되나요?

### 전체 하루 칼로리는 맞추되 하루 두 끼로 나눠 먹어도 될까요?

당뇨병환자의 식사의요법은 단순히 식사량을 줄이거나 어떤 식품을 제한하는 것이 아니라 정상적인 활동을 하면서 좋은 영양상태를 유지할 수 있도록 하고 사회적 활동이 가능하도록 하는 것입니다. 즉 식사의요법은 개인에 따라 약간의 차이는 있을 수 있지만 좋은 영양상태 유지가 중요합니다.

또한 식사의요법은 당뇨치료의 기본이 되므로 당뇨병환자나 그 가족에게 지속적인 영양상담을 통하여 개인적인 지침을 제공하여 주는 전체적인 과정을 거쳐 환자나 그 가족이 자발적으로 영양관리를 할 수 있도록 도와주는 것이 필수적인 일입니다.

개인의 신장 및 표준체중과 사회적 활동정도에 따라 총열량과 영양소가 결정이 되면 식품섭취의 적정한 분배로 혈당수준의 심한 변동과 저혈당을 막을 수 있도록 해야 합니다.

당질, 단백질을 일관성 있게 배분하는 것이 바람직한테, 이렇게 함으로써 혈당변화를 안정시키고 인슐린 투여량에 따라 어떠한 결과가 나타날 것인지 보다 잘 예측할 수 있습니다.

### Q 인스턴트식품이 칼로리가 높은 이유는 어떤 성분 때문에 그럴까요? 높은 칼로리 외에도 안 좋은 이유가 있을까요?

인스턴트식품은 단시간에 먹을 수 있도록 거의 완제품에 가깝게 가공된 식품을 말합니다. 우리가 잘 알고 있는 라면, 즉석카레, 스프 등이 여기에 속합니다.

매우 편리하지만 영양면에서는 그렇지 않다고 합니다. 인스턴트식품은 튀기거나 기름을 사용하

여 가공하는 것이 대부분이고, 열량은 높지만 무기질과 비타민 등 다른 영양소의 함유량이 아주 낮습니다. 자주 많이 섭취하게 된다면 영양이 균형을 잃게 되고, 조절 영양소 부족으로 몸에 이상이 생길 수도 있습니다.

또한 맛을 내기 위해 정제된 설탕이나 지방을 많이 첨가하고, 저장성을 높이기 위해 나트륨이 함유된 성분을 첨가해 나트륨 함량도 높습니다. 따라서 균형있는 영양소의 섭취가 이루어 질 수 없기 때문에 되도록 드시지 않는 것이 좋습니다.

**Q 비만이나 저체중인 환자는 칼로리를 낮추거나 높여서 식단을 짜면 정상체중을 만들**

**수 있을까요?**

개인의 신장과 활동정도에 따라 표준체중을 유지하고 최적의 건강상태를 유지하여 혈당을 관리할 수 있도록 하는 것이 식 Mayo법을 하는 이유라고 할 수 있습니다. 무턱대고 음식의 양을 많이 줄이거나 늘릴 경우 혈당조절에 장애를 가져올 수 있습니다. 단기간이 아닌 점차적으로 체중감량 및 체중증가가 이루어질 수 있도록 식사 계획 및 생활습관을 수정 및 개선하도록 해야 합니다. 또한 전문적 지식을 갖춘 전문가와 꾸준한 상담을 하는 것도 중요합니다. 그래도 체중에 변화가 오지 않는다면 주치의 및 전문영양사와 꾸준한 상담이 필요합니다. 

**간식으로 섭취하는 과일군과 우유군의 1교환단위를 알아보자**

**과일군(50kcal / 당질 12g)**



바나나 60g 중간 것 1/2개



귤 100g 작은 것 1½개(중간 것)



배 100g 중간 것 1/3개



사과 100g 중간 것 1/2개



체리토마토 250g(두 손 가득히)



오렌지주스 100ml ½캔

**우유군(125kcal / 당질 11g, 단백질 6g, 지방 6g)**



우유 200ml 1팩(1컵)



무가당 두유 200ml 1팩(1컵)



무가당 요거트 220ml 2개