

당노인의 고민, 칼로리를 줄이는 조리방법



이 하 경
좋은강안병원 영양과

맛이란 개인의 식습관으로 익숙해진 기호일 뿐 절대적인 것은 아니다. 재료 자체의 맛을 즐기도록 노력하다보면 자연스럽게 음식의 담백한 맛을 즐길 수 있게 될 것이다.

당뇨병은 다른 만성질환과는 달리 매우 독특한 질병이며 스스로 관리 할 수 있는 질병이다.

당뇨병 관리에 있어서 식사요법은 매우 중요하고 기본적이다. 당뇨식은 건강식이므로 알맞은 양을 식사시간에 맞추어 골고루 먹어야 하며 설탕과 기름섭취는 가급적 피하도록 하고 섬유소가 많이 든 음식을 섭취하며 되도록 싱겁게 먹어야 한다.

그러므로 조리 시 조미료와 기름사용에 따라 열량이 달라 질 수 있다. 오늘은 조미료와 기름사용에 대해서 알아보도록 하겠다.

조미료의 칼로리는?

설탕

당뇨인에서도 조미료로 사용할 경우에는 설탕이 허용된다. 그러나 하루 총 열량의 한도 내에서, 그 양도 8g(32kcal)이내여야 한다. 하루 8g 정도의 분량은 차 숟가락으로 2개 정도에 해당된다. 설탕은 칼로리의 원인일 뿐만 아니라, 흡수가 빨라 금방 포도당이 되기 때문에 혈당치가 갑자기 올라간다. 그래서 당뇨인에서는 피해야 할 식품이다.

토마토케첩

시판하고 있는 토마토케첩에는 많은 설탕이 함유되어 있어 이를 음식에 사용하면 총 칼로리 양이 많아진다. 그러므로 이를 사용할 때는 밥 교환에서 다른 식품을 선택해 감량해야 한다. 토마토케첩 1큰술은 약 15g으로 이를 조리시 사용하면 18kcal의 열량과 4g의 당질을 섭취하게 된다.

된장

콩으로 만든 가공식품인 된장은 큰 숟가락으로 하나면 25g의 분량이

된다. 이 양으로 된장국을 끓이면 작은 대접으로 하나가 된다. 만약 하루에 된장국 한 대접이면 15~20g로, 이로써 24~30kcal의 열량과 당질 2~4g를 섭취하는 셈이 된다.

소금, 간장

조미료로 아주 작은 분량을 사용할 때는 크게 염려하지 않아도 된다. 그러나 다량 사용하는 일은 피해야 한다. 소금은 혈압을 높이는 데 주범이므로 특히 고혈압이나 심장병, 신장병 같은 합병증이 있을 때는 철저히 제한해야 한다. 우리의 식생활은 간장이나 고추장, 젓갈류, 김치 등의 염분 함유량이 많은 식품이 차지하는 비중이 높다. 그만큼 일상생활에서 소금의 과잉섭취에 주의를 기울여야 한다.

인공감미료

인공감미료에는 사카린과 사이클라메이트가 많이 사용된다. 당뇨인에서는 칼로리가 없으면서 단맛을 내므로 설탕대용으로 많이 쓰이고 있다. 최근 낮은 칼로리에 강도높은 단맛을 가지고 있는 아스파르탐 등이 개발되어 사용되고 있다. 그러나 최근 암을 일으킨다는 연구결과가 소개되어 많은 논란이 일고 있다. 사용할 때 소량의 섭취에는 거의 아무런 해독이 없으나, 많이 섭취할 경우에는 해독이 있을 수 있다는 점에 주의해야 한다.

설탕은 혈당을 올리고, 소금은 당뇨병의 합병증과 중대한 관계가 있다. 맛이란 개인의 식습관으로 익숙해진 기호일 뿐 절대적인 것은 아니다. 재료 자체의 맛을 즐기도록 노력하다보면 자연스럽게 음식의 담백한 맛을 즐길 수 있게 될 것이다.

설탕과 소금의 양을 줄이는 것이 건디기 어려울 때는 식초나 레몬즙, 여러 가지 향신료를 사용하여 이를 극복하도록 한다.

기름의 칼로리는?



기름 사용이 당뇨식단의 중요한 요소가 된다.

당뇨병환자의 식사를 준비하는 데는 기름의 사용이 성공을 위한 키포인트의 하나가 된다. 지방질 식품인 기름은 열량이 높은데다가 조리한 뒤 음식에서 그 함유량을 알기 어렵다. 음식을 튀기거나 볶는 데 사용한 기름도 반드시 계산해야 하는 데, 조리하는 재료의 종류나 튀김옷의

두께, 기름의 온도와 조리시간에 따라 그 흡수량도 달라 계측에 어려움이 따른다.

기름은 차 숟가락으로 1개 정도는 45kcal의 열량을 낸다. 보통 당뇨병환자들은 개인의 필요량에 따라 하루에 3~5스푼을 섭취해야 하는데 실제로 많이 섭취하고 있으므로 기름사용이 많은 음식은 제한하는 것이 올바르다.

1교환단위당 지방 5g, 칼로리 45kcal

식품	무게(g)	어림치
들기름	5	1작은술
옥수수기름	5	1작은술
콩기름	5	1작은술
참기름	5	1작은술
마가린	6	1½작은술
버터	6	1½작은술
마요네즈	7	1½작은술

예를 들어 가자미 1토막(小)은 50kcal이나 기름을 작은 1숟가락 사용하여 구울 경우 95kcal가 된다. 또한 계란을 1개 삶아서 먹을 경우 75kcal이나 프라이를 하면 120kcal가 된다.

기름을 적게 쓰려면

첫째, 식단계획에 의해 결정된 하루의 양을 미리 준비한다.

특히 버터나 마가린 등은 한번 사용할 분량으로 잘라놓으면 계산이 용이하고 사용이 쉽다.

둘째, 조리할 때 튀기거나 볶기보다는 데치거나 구이, 찜을 한다.

튀길때라도 크기를 될 수 있는 대로 작게 하고, 튀기는 시간이 짧을수록 기름이 적게 든다.

셋째, 테플론 처리된 프라이팬을 사용하면, 기름을 많이 사용하지 않고도 충분히 익힐 수 있다.

넷째, 볶음요리를 할 때는 1인분만 따로 하지 말고, 가족전체가 먹을 분량을 한꺼번에 한다. 많은 양을 볶을 때는 기름이 더 적게 든다.

다섯째, 외식을 할 때에는 될 수 있는 대로 튀김은 시키지 않도록 한다. 먹을 수밖에 없을 때는 튀김옷을 떼어내고 먹는다.

앞에서 살펴본 내용을 다시 한 번 정리해서 당뇨병인에게 올바른 조리방법은 아래와 같다.

▶ 조리시에는 설탕의 사용을 가급적 피하도록 한다. 설탕은 혈당을 빠르게 올리므로 당뇨병환자들은 조리시에 설탕을 사용하지 않는 것만으로도 혈당을 낮추어줄 수 있다. 설탕 대신 식초, 겨자, 계피, 후추, 생강 등의 향신료나 양념류를 적당히 이용하여 음식의 맛을 내도록 한다

▶ 다양한 식품을 선택하고 신선한 제철음식을 준비하고 가공식품은 가급적 피하도록 한다

▶ 고기류는 기름을 떼어내고 닭고기는 껍질을 벗긴 후 조리하도록 한다

▶ 기름사용이 많은 튀김, 전 대신 가급적이면 구이, 찜 등의 조리법을 활용한다

칼로리를 높이는 지방군의 1교환단위를 알아보자

지방군(45kcal / 지방 2g)



마가린 6g 1.5 작은술



땅콩버터 7g 1.5 작은술



참깨 8g 볶은 것 1½큰술



땅콩 10g 10알



아몬드 8g 7알



프리마 8g 1큰술(3작은술)