

# 당뇨관리의 기본요소, 식사요법

적절한 식사는 모든 당뇨병환자의 치료에 있어서 기본적인 요소이다. 올바른 식사요법은 단순히 어떤 음식을 줄이거나 제한하는 것이 아니라 정상적인 활동을 하면서 적당한 체중을 유지할 수 있도록 자기에게 가장 알맞은 열량을 각 영양소 별로 골고루 섭취하도록 하는 것이다.

영양소는 크게 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민 및 무기질 등으로 나누는데 이중 탄수화물, 지방, 단백질은 우리 몸이 움직이고 체온을 일정하게 유지하는데 필요한 에너지원으로 이용되고 있어 3대 영양소라고 부른다.

대한당뇨병학회에서 발행한 '한국인 당뇨병 환자를 위한 식품교환지침서'에 따르면 먼저 3대 영양소의 배분을 탄수화물 60~65%, 지방 20~30%, 단백질 10~15%로 하며 개인의 식습관에 따라 조정하도록 권고하고 있다. 음식물은 그 성분의 특징을 감안하여 곡류군(탄수화물이 주성분임), 어육류군(단백질이 주성분이고 지질이 꽤 있음), 채소군(주성분이 탄수화물이나 보통 아주소량임), 지방군, 우유군(단백질, 탄수화물, 지질이 고류 함유되어 간식에 좋음), 과일군(주성분이 탄수화물)의 순서로 6가지로 분류하고 있는데 적절한 식사요법을 위해서는 이와 같은 각 군의 식품을 골고루 섭취해야 한다.

- 매일 6가지 식품군을 골고루 섭취한다.
- 매끼 일정한 시간에 정해진 분량의 식사를 규칙적으로 한다.
- 정상체중을 유지한다.
- 단당류의 섭취를 삼간다.
- 지방 및 콜레스테롤의 섭취량을 줄인다.
- 섬유소가 풍부한 식사를 한다.
- 금주·금연한다.

- 규칙적인 운동을 한다.
- 지나치게 짠 음식을 피하고 되도록 싱겁게 조리한다.

## 인슐린 비의존형 당뇨병

인슐린 비의존형 당뇨병환자 중 비만형은 비만에 의한 인슐린 저항성(인슐린의 필요량이 증가된 상태)을 없애기 위해 섭취열량을 줄이고 운동량을 늘리도록 하여 체중을 감소시키는 것이 중요하다. 그러나 섭취열량을 줄인다고 하여 무조건 식사량을 줄여 단백질, 비타민, 무기질, 필수 지방산 등의 결핍이 일어나지 않도록 주의해야 한다.

비만형의 환자에서 적당히 활동적인 사람은 약 1,400Kcal 정도의 식사로도 체중감량을 할 수 있으며, 공복감을 없애기 위하여 오이나 당근 같은 채소군의 음식을 마요네즈에 찍지 않고 날 것으로 어느 정도 자유롭게 섭취하는 것은

허용된다. 비만형 환자들이 식사량을 줄임으로써 체중을 줄이는 일은 매우 어려운 것으로 알려졌다는데, 이의 원인은 이들 환자의 식생활 습관이 이미 굳어져서 이를 고치기가 매우 힘들기 때문이다.

많은 수의 비만형 환자들이 “별로 따로 먹는 게 없다”든지 “영양실조가 걸릴 정도로 음식을 가린”고 주장하지만 실제로 따지고 보면 본인도 잘 기억하지 못하는 군것질이나 간식에 포함된 칼로리가 엄청나게 높은 것이 보통이다.

#### 비만형 당뇨병환자들이 지켜야할 규칙

- 음식이 눈에 보이지 않도록 한다.
- 과자나 음료를 집안에 사두지 않는다.
- 칼로리가 적은 채소나 오이 같은 것을 냉장고 앞 칸에 두고 배가 고플 때에는 마요네즈를 찍지 않고 날 것으로 먹는다.
- 텔레비전을 보거나 책을 읽으면서 무엇을 먹지 않는다.
- 무슨 음식이든지 꼭 한 자리(예: 식탁)에서만 먹도록 한다.
- 하루 종일 먹은 음식의 종류와 양을 그때그때 기록한다.

인슐린 비의존형 당뇨병 중 비만하지 않은 환자는 비만형 환자와 앞으로 설명할 인슐린 의존형 당뇨병의 중간이라고 생각하면 된다. 이 경우에는 환자 자신의 표준체중 당 30~35Kcal 정도의 열량을 섭취하며 운동량의 늘리도록 권유한다. 심하지 않은 경우에는 이와 같은 방법에만 의존하여도 혈당을 충분히 조절할 수 있지만 만일 식사요법과 운동요법만으로 혈당이 충분히 조절되지 않을 경우에는 혈당강하제나 인슐린의 사용이 필요할 수 있다. 다만 이와 같이 약제를 사용할 때에는 인슐린 의존형 당뇨병환자의 경우와 같이 열량 배분과 식사시간을

꼭 지켜 저혈당을 예방하고 혈당의 변화를 최소화하도록 노력하여야 한다.

## 인슐린 의존형 당뇨병

인슐린을 쓰는 환자는 열량 배분과 식사시간을 지키는 것이 매우 중요하다. 즉 인슐린 작용시간과 운동량에 맞추어 음식을 섭취하도록 하여 저혈당을 예방하고 혈당의 변화를 최소화하도록 노력해야 한다. 이를 위해서는 본인이 사용하고 있는 인슐린이 가장 강한 작용을 나타내는 시간에 대해 잘 알고 있어야 하며, 자주 자기혈당 검사를 실시하여 혈당상태를 정확히 파악하는 것이 매우 중요하겠다.

체중이 부족한 환자나 특히 청소년기의 인슐린 의존형 당뇨병환자는 체중 Kg당 40~50Kcal 정도의 충분한 열량을 섭취하며 적당한 운동과 인슐린을 사용하여 체중 증가를 유도한다.

## 식사요법에서 고려해야 할 사항

첫째, 섬유소가 많은 식품을 선택한다. 식이섬유소는 영양소의 흡수를 느리게 하므로 식후 혈당 뿐 아니라 콜레스테롤과 중성지방 농도를 낮추어 고지혈증을 개선시켜 준다. 식이섬유소는 1일 20~35g을 섭취한다. 섬유소의 섭취를 증가시키기 위해 잡곡류나 도정이 덜된 곡류, 콩류 등을 선택한다. 채소는즙보다는 생야채로 먹는 것이 좋고 과일도 주스보다는 생과일이 좋다.

둘째, 지방의 섭취를 줄이며 특히 포화지방산의

섭취를 제한한다. 포화지방산은 주로 동물성 지방에 포함되어 있으며 혈액 중의 콜레스테롤을 높인다. 그러나 불포화지방산은 주로 식물성 기름에 포함되어 있으며 혈중 콜레스테롤을 낮춘다. 따라서 포화지방산이 많이 포함된 식품을 불포화지방산이 함유된 식품으로 대체하는 것이 바람직하다. 또한 지방 섭취를 줄이기 위해서는 육류 조리 시 눈에 보이는 지방은 모두 제거하고 튀김이나 전류보다는 찜이나 구이 등의 방법으로 조리하고 당 종류를 섭취할 때는 고체 지방은 떼어내고 먹도록 한다.

- 불포화지방산 : 콩기름, 참기름, 들기름, 옥수수기름, 올리브유, 해바라기씨, 참깨, 생선기름, 콩류, 잣, 호두, 땅콩, 아몬드 등 견과류
- 포화지방산 : 쇠기름, 돼지기름, 베이컨, 쇼트닝, 라이드, 버터, 우유, 아자유, 코코넛기름

셋째, 콜레스테롤을 제한한다. 혈중 콜레스테롤은 대부분 간에서 만들어지고 일부는 식사로 얻어진다. 이는 몸에 꼭 필요한 성분이지만 비정상적으로 많아지면 다른 지방 물질과 함께 혈관 내벽에 쌓여 혈관이 좁아져서 혈관수축을 원활하지 못하게 해 동맥경화증을 비롯한 각종 혈관 질환을 일으킨다. 그러므로 콜레스테롤을 많이 함유한 계란 노른자, 내장, 오징어, 새우 등의 식품 섭취를 줄이고 동물성 기름보다는 식물성 기름으로 된 식품을 선택하며, 우유 중에서도 저지방 우유나 탈지 우유로 선택하는 것이 바람직하다. >

자료제공 : 건국대학교병원

<신속도움(Q&A)>

**Q** 체중을 줄이면 당뇨병 관리에 왜 도움이 될까요?

**A** 당뇨병환자가 체중을 감량하면 다음 두 가지 방법으로 도움이 됩니다.

첫째, 체중이 줄면 인슐린 저항성이 낮아집니다. 이것은 제 2형 당뇨병환자의 몸에서 자연적으로 분비되는 인슐린이 혈당을 낮추는 일을 더 잘 할 수 있게 된다는 의미입니다.

만약 당신이 당뇨약을 복용중에 있다면, 체중을 줄임으로써 혈당이 낮아지고 복용중인 당뇨약의 용량을 줄이거나 복용을 중단하게 될 수도 있습니다.

둘째, 체중을 감량하면 혈중 지질과 혈압치가 개선됩니다. 당뇨병환자들은 당뇨병이 없는 사람들보다 심혈관 질환의 발병 위험이 두 배 정도 더 높습니다. 혈중 지질과 혈압을 낮추는 것은 심혈관 질환의 위험을 낮출 수 있는 한 가지 방법입니다.

**Q** 설탕이 들어 있는 음식을 먹어도 될까요?

**A** 거의 모든 당뇨병환자에서 그 대답은 '네' 입니다. 설탕을 넣은 케이크 한 조각을 먹으면 당신의 혈당이 올라갈 것입니다. 그러나 토마토 샌드위치나 강낭콩을 먹어도 혈당은 올라갑니다. 설탕이 나쁜 평판을 받아왔던 것이 사실입니다. 당뇨병환자들도 설탕을 먹을 수 있습니다. 당신의 몸에 들어간 설탕은 포도당이 됩니다. 그러나 위에서 언급한 다른 음식도 마찬가지입니다.

하지만 설탕이 든(매우 단) 음식을 먹을 때 반드시 지켜야 하는 규칙은 설탕에서 얻는 칼로리를 당신의 칼로리 섭취 계획 안에 포함시키고 '적당량' 만 먹어야 한다는 것입니다.