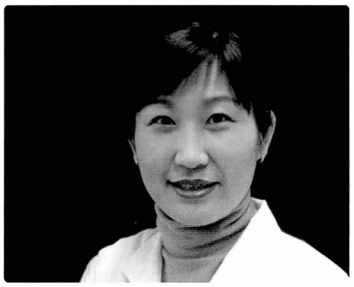
당뇨병환자의 치과치료 후 식사요법



권 영 우 | 국립의료원 영양과

치과 시술 후 식단의 특징

구강 내부는 치아와 점막으로 덮여 있으며 음식물을 씹고 삼키는 기능, 소화 기능, 미각과 같은 식욕에 관련된 기능을 수행한다. 따라서 치아 문제나 구강 내 염증성 질환 등으로 치과 시술을 받게 되면 출혈이나 통증으로 인해 씹고 삼키고 맛을 느끼는 활동이 어려워지게 된다.

특히 당뇨병환자의 경우 식사 섭취가 어려워지게 되면 저혈당의 위험이 높아질 뿐 아니라 통증으로 인해 혈당이 상승하는 결과를 초래할 수도 있다. 치과 치료 후 혈당조절이 안되면 상처치유가 지연되고 또 다른 감염의 위험이 높아지게 되므로 식사를 통한 혈당조절을 매우 중요하다고 할 수 있다. 이렇게 음식 섭취가 어려운 상태에서 혈당조절을 한다는 것은 매우 힘든 과제일 수 있지만 섭취가 용이한 형태 즉 미음 같은 유동식으로 씹지 않고 마실 수 있는 형태가 음식 섭취에 도움이 될 수 있다. 또한 미음을 통한 열량이나 영양소가 충분하지 않을 경우 식사 횟수를 늘리거나 영양보충음료를 섭취하는 것도 좋은 방법이다. 필요에 따라 단순당류를 첨가하기도 하나 이때는 혈당조절 상태에 따라 섭취량을 조정해야 한다. 가능하면 평소 섭취열량을 고려해서 식단과 식사시간을 계획하는 것이 바람직하다.

액상 형태의 구강외과식

이 식사는 치아 또는 의치, 악골, 구강내 염증성 질환 또는 이러한 부위의 시술을 받아 일시적으로 전혀 씹을 수 없거나 임을 벌릴 수 없는 상태의 환자들에게 국소의 안정과 치료 효과를 증진시키기 위해 적용된다. 빨대를 통해 섭취할 수 있도록 영양소가 농축된 액상 형태로 된 식사이다. 위에서 언급한 대로 소량씩 자주 식사를 하도록 권장되며 음식은 먹기 쉽게 다지거나 갈아서 섭취한다. 이 식사의 경우 영양권장량에 충족되도록 계획을 세우지만 치과 치료 후 개인적으로 음식물의 섭취가 저하되어 저혈당을 유발하거나 영양상태가 나빠질 수 있다. 신체적 상태로 인해 식욕이 저하되고 식사자체가 쉽게 피로감을 유발할 수 있으며 음식의 내용이 단조로워 음식 섭취에 대한 욕구가 저하된다. 식사 시 고려할 사항은 다음과 같다.

식사원칙

- 골고루 균형 잡힌 식사의 형태로 적정 열량과 단백질을 섭취한다.
- 우유나 주스, 영양보충음료 등 쉽게 빨대로 빨아올릴 수 있을 정도로 점도가 묽은 음식을 선택한다.
- 치아 부분에 잔여물이 끼지 않도록 음식을 고운 체에 걸러서 제공한다.
- 하루 5~6회 정도 소량씩 자주 식사한다.
- 너무 뜨겁거나 짜고 매운 자극성이 있는 음식은 피한다.
- 하루 섭취할 수 있는 열량요구량에 맞춰 식사계획을 세우도록 한다.

권장식품	제한 식품
미음, 죽, 미숫가루, 크림스프, 야채주스, 우유, 두유, 무가당 과일주스, 영양보충음료 (뉴케어, 그린비아, 글루서나 등)	당분이 많은 음료수, 꿀, 설탕 등의 단순당류 (단, 저혈당이나 섭취상태가 불량할 경우 제한적으로 이용가능)

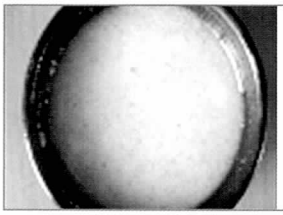
1일 식단의 예 (1800Kcal)

구분	음식명(cc)	재료량(g)	열량(칼로리)
아침	조미음 300	쌀 20, 차조 10	100
	사과당근주스 200	사과 200, 당근 70	120
	우유 200	1팩	125
간식	영양보충음료 200	1캔	200
점심	쇠고기미음 300	쌀 30, 쇠고기 20, 참기름	150
	밤소스 200	밤 60, 우유 100	160
	오렌지주스 200	1캔	200
간식	영양보충음료 200	1캔	200
저녁	잣미음 300	쌀 30, 잣 8	150
	바나나주스 200	바나나 120	100
	우유 200	1팩	125
간식	영양보충음료 200	1캔	200
총 섭취열량			1830

집에서 손쉽게 만들 수 있는 유동식

흑미미음 (1인분 300cc, 열량 : 100kcal, 당질 : 23g, 단백질 : 2g)

- 재료량 : 쌀 20g, 흑미 10g
- 만드는 방법 : 1. 불린 쌀과 불린 흑미는 곱게 갈아둔다.
  2. 10배의 물을 붓고 끓인다.
  3. 완전히 끓으면 농도를 확인한 후 고운체에 거른다.



쇠고기미음 (1인분 300cc, 열량 : 150kcal, 당질 : 23g, 단백질 : 6g, 지방: 4g)
- 재료량 : 쌀 30g, 쇠고기(간것) 20g, 참기름 3g
- 만드는 방법 : 1. 불린 쌀과 감자를 믹서에 간다.
  2. 다진 고기를 참기름으로 볶는다.
  3. 갈아놓은 쌀과 감자를 넣어 물을 붓고 끓인다.
  4. 완전히 끓으면 농도를 확인한 후 고운체에 거른다.

감자미음 (1인분 300cc, 열량 : 100kcal, 당질 : 23g, 단백질 : 2g)
- 재료량 : 쌀 15g, 감자 60g
- 만드는 방법 : 1. 감자와 불린 쌀은 곱게 갈아둔다.
  2. 11배의 물을 붓고 끓인다.
  3. 완전히 끓으면 농도를 확인한 후 고운체에 거른다.

치아에 도움이 되는 식품, 해로운 식품

◆ 산성식품 보다 알카리성 식품이 좋다.

라면, 과자, 탄산음료 등의 인스턴트식품은 산성식품으로 당분이 많아 치아에 해롭고 우유, 치즈, 멸치 생선류, 다시마, 미역, 콩, 녹황색 채소는 알칼리성 식품으로 치아 건강에 도움이 된다.

◆ 섬유소가 풍부한 식품이 이를 건강하게 만든다.

섬유질이 많은 과일이나 채소를 오래 씹는 것이 치아 건강에 도움이 된다. 섬유질은 치아의 표면을 문질러 프라그를 제거하고 단단하게 만드는 기능을 한다.

◆ 녹차와 감잎차는 충치를 예방한다.

녹차나 감잎차 등의 차에는 폴리페놀이나 불소 성분이 들어 있어 충치 세균으로부터 치아를 보호해 주고 충치 세균의 발육을 억제시킨다.

◆ 유산균음료와 이온음료도 주의해야 한다.

혈당조절에 방해가 되는 당분 뿐 아니라 산이 다량 함유되어 있어 치아 표면구조를 약하게 만든다.

◆ 끈적이는 음식은 이에 해롭다.

엿이나 꿀, 젤리, 찹쌀떡, 카라멜 같은 끈적이는 식품은 먹은 후 이 사이에 오래 남아 있게 되어 치아 건강에 해롭다.

<tip>

콜라와 치아

콜라가 치아에 미치는 영향이 크다고 할 수 있는데 콜라에 들어있는 당분때문에 이가 썩기 쉬울것이라고 생각을 하기 쉽다. 그러나 그보다도 더 중요한 것은 콜라의 산성도인데 콜라를 마시는것 자체로 눈에 보이지 않게 치아에 부식이 일어날 수 있으므로 과다한 섭취는 피해야 한다.