

# 저체중 당뇨병환자의 식사요법



천누리 영양사 / 의정부성모병원 영양팀

## 저체중 당뇨병의 경향

현재까지는 체중 감소를 통한 혈당조절 방법 때문에 저체중 당뇨병환자의 관리에 대해서는 상대적으로 관심이 부족해왔다. 실제로 서구에서는 당뇨병환자 중 80% 이상이 비만형인 것과 달리 우리나라에서는 비만이 아닌 경우가 70~75%이며, 그 중 저체중 당뇨병환자도 10~16%로 매우 다른 양상을 보이고 있다. 또한 연령별 비교한 결과에서도 50대 이후의 당뇨병환자들의 평균체중은 정상인보다 낮다고 한다. 그중 제 1형 당뇨병환자(인슐린 의존형)의 상당수는 저체중을 보이고 있으며, 앓는 기간이 길어질수록 체중이 감소한다. 또한 당뇨병환자의 상당수가 합병증으로 인해 2개 이상의 질환을 가지고 있는 경우가 많은데, 이러한 질환들이 식사섭취를 더욱 어렵게 하여 체중이 감소하기도 한다.

## 저체중 당뇨병의 원인 및 특징

당뇨병이 지속되면서 체중감소나 영양불량이 나타나는 원인은 혈당의 증가와 그에 따른 삼투성 이뇨, 인슐린 분비능력의 감소, 엄격한 열량 제한 식사요법 때문이다. 저체중이나 영양불량의 당뇨병환자의 합병증으로는 심장 순환기 계통 질환보다는 폐렴, 신우신염, 폐결핵 등의 급성 혹은 만성 감염증이나 만성 간질환 등이 많은 것이 특징이다. 또한 피로감, 소화불량 증상이 나타나는 저체중 당뇨병환자에게서 빈혈과 골다

공증이 발견되고, 검사 결과 중 혈청 철분, 아연, 칼슘, 엽산과 비타민B12 등의 농도가 감소되어 있다고 한다. 따라서 영양불량이 우려되는 저체중 당뇨병환자의 영양상태를 정확하게 파악하고 적절한 영양관리를 하는 것은 건강의 유지와 합병증 관리에서도 중요하다.

## 저체중의 평가기준

먼저 체중측정을 통해 자신의 현재 체중이 어느 범위에 속해 있는지 평가해 볼 수 있다.

〈 저체중의 평가기준 〉

% 표준체중	평가
<69	극심한 영양불량
70~79	극심한 저체중 (중등도의 영양불량)
80~89	저체중(경도의 영양불량)
90~110	정상
111~120	과체중
>121	비만
≥200	병적 비만

## 혈당을 관리하면서 정상체중이 되기위한 식사요법

일반적으로 체중 증가를 위한 갑작스런 식사량 증량은 혈당조절을 어렵게 할 수 있기 때문에 적절한 열량에 맞춰 다음과 같은 요령으로 식사요법을 실시해야 한다.

◆ 간식-영양보충음료를 이용한다.

: 특히 식욕이 없는 저체중 당뇨병환자라면 영양보충 음료를 간식으로 섭취하여 열량 섭취를 늘린다면 혈당과 인슐린 분비량에 변화를 주지 않고 체중을 증가시키는데 도움을 줄 수 있다. 또한 저체중 당뇨병환자에게서 자주 나타나는 단백질 및 미량원소의 영양결핍이 정상으로 개선되어 심한 영양불량을 예방할 수 있다.

◆ 소량의 잦은 식사를 권장한다.

: 식사량이 늘어날 수도 있기 때문에 일정한 혈당조절을 위해서 3끼 식사량을 균등하게 나누고, 적은 양으로 자주 먹는 방법을 권장한다.

◆ 씹기, 넘김이 어려울시 - 농도, 질감에 변화를 준다.

: 씹거나 넘김이 어려운 노인 환자에게는 음식의 농도나 질감 등을 변화시켜 환자에게 적절한 형태로 식사를 제공하도록 한다(죽, 다지거나 부드러운 반찬 제공, 액상형태로 제공).

◆ 비타민과 무기질 보충도 고려해 본다.

: 비타민과 무기질은 특별한 결핍증상이 없다면 보충할 필요는 없다. 하지만 저체중 당뇨병환자는 노인이거나 합병증을 동반한 경우가 많고, 빈혈과 골다공증의 위험이 높으므로 칼슘과 철분을 비롯한 무기질과 비타민의 보충이 도움이 될 수 있다.

**저체중 당뇨병환자의 저혈당 관리**

◆ 저혈당 관리

- 혈당이 50mg/dl 이하인 저혈당 증세가 보일 때

- 혈당을 빨리 올릴 수 있는 단순당질 10~15g(양을 반드시 지켜야 함)을 섭취하면 5~15분 정도 후에는 정상혈당으로 회복된다.

**단순당질 10~15g**

- |             |           |             |
|-------------|-----------|-------------|
| · 설탕 1큰스푼   | · 꿀 1큰스푼  | · 과일쥬스 1/2컵 |
| · 청량음료 1/2컵 | · 사탕 3~4개 | · 과일 1교환단위  |

· 위와 같은 대처 후 15분정도 지나도 저혈당 증상이 회복되지 않으면 같은 양을 재섭취하고, 2번 이상 시행하여도 회복되지 않을 때는 의료진의 도움을 받는다.

· 다음 식사시간까지의 시간이 많이 남아있는 경우는 간단한 간식을 먹는다.

예) 우유 1컵, 토스트 1쪽

- 저혈당을 예방하기 위해서

- 식사를 제시간에 하고, 거르지 않는다.

## ■ 당뇨병 돋보기 Ⅲ

- 하루 종일 운동을 할 경우(체육대회 참가, 등산)에는 운동전에 가벼운 간식(우유, 크래커, 토스트 등)을 먹는 것이 바람직하다.
- 인슐린이나 약용량을 본인 임의대로 조절하지 않는다.

〈 2000kcal 당뇨식단의 예 〉

조식+간식	중식+간식	석식+간식
북어채국 보리밥 쇠장조림 브로컬리가지볶음 햇고순들깨볶음 포기김치 우유	근대된장국 조밥 제육볶음 상추겉절이 새송이구이 깍두기 방울토마토	쇠고기영양탕 보리밥 조기구이 참나물무침 영양부추생채 맛김치 키위, 영양보충음료
		

### 이것만은 지키자!

정해진 양만큼 규칙적으로 골고루 먹는 기본 원칙은 반드시 지킨다.

- ① 질 좋은 단백질과 영양소가 풍부한 식사를 구성하고, 환자에게 맞는 열량을 섭취하도록 한다.
- ② 3끼 식사에서 부족한 식품은 다른 끼니에 보충하거나 간식을 섭취한다.

〈 간식종류 〉

권장식품	우유, 과일, 곡류군에서 1~2교환단위정도 사용함 예)미숫가루 5큰술 + 꿀 1개, 우유 1컵 + 토스트(식빵 1쪽) 영양보충음료(뉴케어, 그린비아, 글루서나 등)
제한식품	단순당(설탕, 꿀, 사탕, 가당주스, 청량음료 등) - 저혈당 회복시에만 사용

- ③ 신선한 제철음식과 다양한 식품을 선택하여 균형 있는 영양소를 섭취한다.
- ④ 아침 식사는 반드시 섭취하며, 가급적 외식 및 가공식품의 섭취를 줄인다.
- ⑤ 동물성지방이 많이 함유된 식품의 선택을 피한다.
- ⑥ 자극적인 음식, 짠 음식, 지나치게 단 음식은 피한다.
- ⑦ 기름이 많은 음식(튀김, 중국요리 등)보다는 구이, 찜 등의 조리법을 활용한다. ✎