

당뇨병환자의 식생활습관

당뇨관리에 있어 생활습관의 중요성은 무엇보다 강조돼야 한다. 생각해보면 상식적인 일인데도 흔히 간과하고 있는 몇 가지 원칙에 대해 강조하고자 한다.

우선 '기름기 없는 음식'을 섭취해야 한다고 믿고 있다는 점이다. 우리가 섭취하는 음식의 3대 영양소는 단백질, 지방 및 탄수화물이다. 이중 단백질은 주로 영양소로 지방과 탄수화물은 주로 열량으로 이용하게 되는데 단백질 중에 필수 아미노산은 내 몸에서 만들지 못해 외부(음식)에서 공급받아야 하는 '필수' 영양소이다. 그런데 음식의 단백질은 반드시 일정량의 지방이 포함되어 있다. 따라서 기름진 음식을 먹어야 하는 것은 아니지만 '기름기' 없이 단백질만을 섭취할 수 없는 것이다.

그러면 기름기가 적은 양질의 단백질을 포함한 음식을 잘 섭취해야 하는데(100~200g/일), 지방함량 비율이 적은 음식으로는 생선, 해산물, 닭고기를 포함한 흰색살 등이 있으며 그 다음이 붉은색 고기이며 돼지갈비살과 같이 육안으로도 기름이 보이는 음식에 지방이 가장 많이 포함되

어 있다. 고기에 붙어 있는 기름 부분을 떼어내고 먹는 습관만으로 약 60% 이상의 지방을 제거할 수 있다. 가끔씩 고기국을 끓여 고기는 안 먹고 국물만 먹는 분들이 있는데 이런 습관이 가장 좋지 않다. 왜냐하면 고기국물에는 고기에서 나온 지방이 주로 있으며 정작 섭취해야 하는 단백질은 고기 자체에 포함되어 있기 때문이다. 우리나라 사람들이 즐겨 먹는 사골국도 따지고 보면 주로 기름기만 포함될 가능성이 높다. 뼈만 이용한 경우 골수 성분이 음식의 재료로 이용된 것이기 때문이다.

다음은 지방질인데 식물성 지방에서 올리브유나 참기름 등은 열량이 매우 높지만 당뇨병을 포함한 대사질환에 비교적 많은 이점이 있다. 단일 불포화지방산이 많은 올리브유는 세포내 지방산 산화를 촉진하며 식욕을 조절해 주어 체중감소에도 도움이 되며 혈청 지질치를 정상화시키는 효과가 있다. 따라서 야채나 음식물에 적당히 섞어 먹는 것도 좋은 방법이다.

섬유질섭취는 가능한 많이 하는 것이 좋다. 흔히 자기의 식습관에서 2~3배 늘린다는 생각으로

섭취량을 늘려나가면 되겠다. 야채를 통해 섭취한 섬유질은 혈관을 보호하고 고지혈증을 개선하며 변비나 탈수를 예방할 수 있는 중요한 역할을 하게 된다.

흔히 과일은 몸에 좋다, 많이 먹을수록 좋다 등의 이야기를 한다. 그러나 고혈당이 존재하는 당뇨병환자에서는 과연 그럴까? 과일에서 얻을 수 있는 것은 충분한 수분과 섬유질 그리고 약간의 비타민 정도. 그와 함께 고칼로리의 과당을 섭취하게 되는데 이 과당은 혈당 상승의 주 원인일 뿐 아니라 지방산 생성시 주재료로 이용될 수 있어 비만해지기 쉽다. 따라서 과일은 맛으로 먹는 음식 정도로 생각하고 특별히 좋을 이유가 없다고 생각하는 것이 좋다. 단, 과일이 꼭 먹고 싶

을 때는 가능한 식후에 섭취하고 식사 음식 중에서 탄수화물의 양을 과일 분으로 대체하면 된다. 커피의 경우 하루 1잔 정도는 무방하나 설탕 보다는 가능한 프림을 넣지 않는 것이 좋다.

정리하면 식물성 식품을 충분히 섭취하면서 양질의 단백질을 섭취하고 체중을 유지하는 정도의 식사량을 다양한 음식의 형태로 섭취하는 것이 당뇨병환자에게 좋은 식생활습관이라고 할 수 있다.



차봉수 교수 / 세브란스병원 내분비내과

함께 하면 **큰 힘** 이 됩니다.
기부를 받습니다.

기부안내

사단법인 한국당뇨협회 공익성 기부금 손비 인정단체로, 기부해 주시는 금액은 연말정산시 소득공제를 받으실 수 있습니다. 기부금을 보내주시면 바로 기부금 영수증을 보내드립니다.

-기부금 송금계좌 : 우리은행 195-138439-13-001(예금주:사단법인 한국당뇨협회)

-문의전화 : 02-771-8542

-기부금공제 한도액 : (근로소득금액 - 한도내의 전액공제기부금 - 한도내의 특례기부금) × 10%

※관련법규 : 본 협회에 기부해주시는 후원금은 법인세법 시행규칙 제 17조 제 1항 제 33호 및 소득세법 시행규칙 제 44조의 규정에 의거하여 공익성 기부금에 해당되어 손비혜택을 받을 수 있습니다.

보건복지부 공인단체 사단법인 한국당뇨협회 www.dangnyo.or.kr

*사단법인 한국당뇨협회는 「당뇨병 예방과 치료」를 모토로 우리나라 400만 당뇨병인의 건강, 권익, 복지 증진을 위해 설립된 비영리 법인입니다.