



1800kcal 아침

날씨가 제법 쌀쌀해 졌습니다.

계절 탓에 식욕이 상승해 억제하기 힘들시진 않으신지요?

꾸준한 혈당조절로 풍성한 가을 보내시기 바랍니다.



식단	재료명	식품군구성	대체식품
보리밥	보리	곡류군 2단위	현미밥, 수수밥, 쌀밥, 조밥
숙국	숙 된장	채소군	배추국, 근대국, 아욱국
계란찜	계란	어육류군 1단위	병어구이, 삼치구이, 불고기
미역초무침	건미역 오이 당근	채소군	숙갓겉절이, 상추무침
양배추샐러드	양배추	채소군	양상추샐러드, 야채샐러드
포기김치	배추	채소군	김치류(열무김치, 깍두기, 총각김치)
간식	우유	우유군	두유 1컵

<식사요법 Q&A>

- Q.** 최근 토마토와 야쿠르트를 섞어 갈아 마시고 있는데 얼마 전 병원에 갔더니 당이 많이 올랐습니다. 야쿠르트가 당뇨에 안 좋은가요?
- A.** 야쿠르트가 당뇨에 안좋은게 아니라 야쿠르트에 당이 많이 들어있기 때문에 그 당이 흡수되어서 혈당치가 올라간 겁니다. 야쿠르트보다는 우유를 넣어주세요. 우유도 한기에 200ml 한 팩 정도는 혈당이 많이 오르지 않습니다. 야쿠르트를 넣으실 경우는 차라리 주무시기 전에 다른 간식 드시지 마시고 1개정도만 넣어주세요. 밤사이 공복기간이 오래 되기 때문에 저혈당이 올수도 있습니다. 저혈당도 예방할 수 있습니다.



1800kcal 점심

식단	재료명	식품군구성	대체식품
보리밥	보리	곡류군 2단위	현미밥, 수수밥, 쌀밥, 조밥
육개장	소사태	어육류군 1단위	물오징어찌개, 두부국, 해물탕
	고사리, 숙주 무우	채소군	
두부맛지짐	두부	어육류군 1단위	마파두부, 닭조림, 돼지고기 볶음
청경채나물	청경채	채소군	오이생채, 느타리초화, 달래무침
	참기름	지방군 0.5단위	
표고피망 볶음	표고, 양파, 당근	채소군	호박볶음, 고구마순볶음, 버섯볶음
포기김치	배추	채소군	김치류(열무김치, 깍두기, 총각김치)
간식	방울토마토	과일군	귤1개, 배1/4개, 사과1/3개, 주스1/2컵

<식사요법 Q&A>

- Q.** 당뇨병환자가 커피나 녹차를 즐겨 마셔도 되나요?
- A.** 대부분의 차에는 카페인이 함유되어 있습니다. 그래서 차를 많이 마시면 카페인의 섭취가 늘어나고 결국 카페인의 작용에 의해 소변이 많이 나오고 위산이 많이 분비되어 속이 쓰리고, 정신적으로 각성효과가 나옴다가 심해지면 심장이 뛰면서 안절부절하게 됩니다. 하지만 당뇨병과는 큰 상관 없습니다. 위장만 튼튼하시고 정신적으로 너무 과민하지만 앓다면요. 대부분의 차는 특별히 당뇨병환자라고 해서 못 드실 이유가 없습니다. 다만 커피는 우유나 설탕을 넣어서 마시는 것이 관례이기 때문에 문제가 됩니다. 우선 우유는 열량이 많고 또 포화지방산이 많기 때문에 최선은 넣지 않는 것이 좋고 가능하면 숟가락 하나 이상은 넣지 않았으면 좋겠습니다. 설탕은 가능하면 넣지 않고 드시거나, 설탕대신 아스파탐제제인 그린 스위트나 화인스위트를 사셔서 한 알만 넣어서 드시는 것이 좋습니다.



1800kcal 저녁

식단	재료명	식품군구성	대체식품
보리밥	보리	곡류군 2단위	현미밥, 수수밥, 쌀밥, 조밥
미역국	미역 참기름	채소군 지방군 0.5단위	콩나물국, 무우채국, 미역냉국
조기구이	조기	어육류군 1단위	돼지고기김치볶음, 소고기야채볶음
채끝야채볶음	채끝	어육류군 1단위	동태전, 오징어튀김
잎깻잎찜	깻잎	채소군	미역무침, 부추무침, 미나리무침
포기김치	배추	채소군	김치류(열무김치, 깍두기, 총각김치)
간식	사과 100g 우유 200ml	과일군 우유군	귤1개, 배1/4개, 주스1/2컵

<식사요법 Q&A>

- Q.** 아침에 혈당이 230mg/dl 정도 나왔는데 그래서인지 목이 많이 마릅니다. 물을 많이 마셔도 문제가 없나요?
- A.** 우리 몸의 신장은 저수지의 수문과 같은 역할을 합니다. 물이 많으면 내보내고 물이 부족하면 문을 굳게 닫고 물이 빠져나가는 것을 막아주죠. 동시에 신장은 포도당이 몸에서 빠져나가는 것도 막아주는데 혈당이 180mg/dl를 넘게 되면 신장은 포도당의 물량공세를 이기지 못하고 포도당을 몸 밖으로 조금씩 흘려보내게 됩니다. 그런데 포도당에게는 좋지 않은 버릇이 있는데 꼭 물을 같이 데리고 나간다는 점입니다. 그래서 당뇨병환자는 비축된 수분이 많지 않은데도 불구하고 물을 빼앗기게 됩니다. 몸에 수분이 부족해지면 뇌에서는 위기상황임을 감지하고 경계경보를 발령하게 되는데 그 한 가지 방법에 목이 타게 하는 방법입니다. 그래서 물을 마시게 해서 부족한 물을 보충하게 하는 것이죠. 목이 타면 물을 마셔야 합니다. 그때 물이 공급되지 못하면 몸이 탈수가 됩니다.