

애독자세상

본 코너는 <월간당뇨>를 보시는 독자 여러분의 질문과 건의사항을 모아 답변과 방향을 제시하는 코너입니다. <월간당뇨>를 보고 당뇨관리에 관한 궁금한 점, 그 달 내용에 관해 의문 나는 점, 당뇨관리를 하면서 궁금한 점 등을 엽서를 통해 보내주시면 성실하게 답변해 드리겠습니다.

참 좋은 책임입니다. 주변에서 흔히 먹을 수 있는 음식 및 술 등의 칼로리 표를 만들어 주셨으면 합니다. 감사합니다. 음식의 칼로리표는 편집회의를 통해 식사의요법을 다룰 때 꼭 정리에서 게재하거나 식품교환표를 우편으로 보내드리도록 하겠습니다.

하체 근력을 키울 수 있는 스트레칭 운동요법을 그림과 함께 실어 주시면 도움이 될 것 같습니다.

하체 운동 스트레칭에 대한 그림과 설명은 조만간 편집회의를 통해서 게재하도록 하겠습니다. 하체 근력운동에는 앉았다 일어났다를 반복하거나 하늘자전거, 계단 오르내리기, 등산, 조깅 등이 있습니다.

당뇨병환자가 두유 먹어도 되나요?

베지밀이나 두유는 200g이 125Kcal정도 입니다. 당뇨병 환자는 많이 드시지 말고 하루에 1잔정도 드시는 것은 좋습니다. 당뇨병환자의 식사의요법은 단순히 어떤 음식을 줄이거나 제한하는 것이 아니라 정상적인 활동을 하면서 적당한 체중을 유지할 수 있도록, 알맞은 열량을 각 영양소별로 골고루 섭취하는 것입니다. 따라서 과식과 편식을 피하고 일정한 시간에 식사를 하여야 하고요. 이런 당뇨식사는 당뇨병환자만을 위한 식사가 아니라 '건강한 생활을 위한 건강식'이라고 할 수 있습니다.

지금 3개월째 당뇨약을 처방받아 먹고 있습니다. 어느 정도 혈당이 내려갔는데, 당뇨약은 언제까지 먹어야 하나요? 약은 아침식전에 한 번 먹고 저녁식사 후 한 번 먹고 있습니다.

약은 본인이 혈당이 내려간 것 같다고 해서 맘대로 끊을 수 있는 것이 아닙니다. 꾸준한 식사, 운동, 약물요법으로 혈당수치의 변화를 판단, 의사와 상의해서 결정해야 합니다. 또한 혈당강하제를 먹지 않으려면 혈당조절이 잘 되어야 합니다. 공복혈당이 100mg/dl, 식후 2시간의 혈당이 140mg/dl미만으로 약 4주 이상 계속적으로 조절 되면 그 혈당 기록을 가지고 병원에 가시면 의사가 약을 줄이거나 다른 처방을 내려줄 것입니다. 또 약을 줄였는데도 운동과 식사의요법으로 혈당이 계속적으로 정상으로 나온다면 조금더 약을 줄여서 처방을 받아 결국에는 혈당강하제를 끊고 식사의요법과 운동요법으로 혈당을 조절할 수 있습니다. 결국 혈당강하제를 먹지 않기 위해서는 식사의요법과 운동요법을 철저히 하여 습관화시키는 자기관리 여하에 따라서 달라질 수 있습니다.