

건강하게 준비하고 맛있게 먹자!

조민자 / 충북대학병원 영양과



혈당조절에 도움이 되는 조리법

당뇨병환자의 혈당조절을 위해 다음 사항을 고려해 조리해 봅시다.

- ① 단수당(설탕, 꿀, 물엿, 시럽 등)사용을 제한하여 아주 적게 사용하거나 단맛을 내고자 할 경우 인공감미료를 대신 사용하는 것이 좋습니다. 설탕은 혈당을 빠르게 올리므로 당뇨병환자들은 조리시에 설탕을 사용하지 않는 것만으로도 혈당을 낮출 수 있습니다. 설탕 대신 비교적 자유롭게 사용할 수 있는 향신료나 양념류를 이용하여 단맛뿐 아니라 다양한 맛을 내도 좋습니다. 즉 새콤한 맛을 내기위해 식초나 레몬즙을 이용할 수 있으며, 매콤한 맛을 내기 위해 겨자나 계피, 후추, 생강, 고춧가루, 고추냉이 등도 적당히 사용할 수 있습니다.
- ② 다양한 식품을 선택하고 신선한 제철음식을 준비하며 가급적 화학조미료나 염분이 많이 함유되어 있는 가공식품이나 인스턴트식품은 피하는 것이 좋습니다.
- ③ 기름기 많은 음식은 삼가는 것이 좋으며 육류의 기름은 제거하고 닭고기는 껍질을 벗기 후 조리합니다. 또한 조리시, 기름을 많이 사용하는 튀김이나 구이방법보다 조림, 찜조리법을 자주 활용하는 것도 좋습니다. 식물성 기름(식용유, 참기름, 들기름)은 적당히 사용합니다.
- ④ 합병증 예방을 위해 가급적이면 싱겁게 먹는 것을 권장하며, 만약 고혈압 및 다른 합병증(심

장질환이나 신장질환)이 동반되어 있다면 염장식품(젓갈, 장아찌, 김치류, 자반생선등)과 찌개류(염분함량이 높은 국물류), 가공식품 등의 섭취를 제한하며 되도록 간을 싱겁게 먹는 것이 더욱 필요할 수 있습니다.

당뇨식단 더욱 맛있게 섭취하는 법은 (칼로리는 낮으면서 맛있게 먹을 수 있는 법)

다음과 같이 비교적 자유롭게 섭취할 수 있는 식품을 적극 이용 하는 것도 좋습니다.

- ① 향신료: 겨자, 식초, 계피, 후추, 레몬 등의 향신료를 충분히 사용
- ② 음료수: 공복감이 있을 때 홍차, 녹차, 토닉워터 등의 음료 섭취
- ③ 푸른잎 채소류: 신선한 오이, 배추, 상추, 양상추, 샐러리
- ④ 해조류: 김, 미역, 다시마 등 자주 섭취
- ⑤ 곤약, 한천, 버섯 등의 저열량 식품을 식단에 적극 활용

외식할 때 조절하기

외식은 간편하고 즐겁고 여러 음식을 먹을 수 있어 사람들은 외식을 선호합니다. 반면에 일반적으로 외식은 고열량인 경우가 많고, 영양소가 종종 불균형을 이루기 쉬우며, 염분 섭취도 많아집니다. 정식 식사 중에서도 서양식(양식)은 한식에 비하여 열량이 높으며, 중국음식은 지방, 염분이

■ 당뇨병 돌보기 II

많이 들어 있습니다. 한정식은 주식량에 비해 부식의 종류가 다양하기 때문에 염분이 많이 들어 있는 젓갈류나 장아찌류를 제한 한다면 권장할 만 합니다. 외식을 하여 영양 불균형이 생기면 그날의 다른 끼니에서 영양분이 보충되어야 합니다. 즉 점심 외식 시 부족한 식품은 아침과 저녁식사에서 보완하도록 계획해야 합니다. 자주 외식을 하는 당뇨병환자라면 식사계획에 따를 수 있는 방법을 미리 알아 두어야 합니다. 먼저 원하는 식품을 선택할 수 있도록 다양한 식사가 제공되는 음식점을 택하는 것이 좋습니다.



음식점에서 음식을 주문할 때 주의할 점

- ① 재료와 분량을 모를 때는 물어서 확인하고 주문합니다(재료와 분량을 알기 어려운 음식은 피합니다).
- ② 식품군이 골고루 포함된 음식을 선택합니다(곡수류를 한 끼 식사로 섭취할 수 있지만 곡류군에만 편중되어 있으므로 균형 있는 식품군의 섭취가 어렵습니다).
- ③ 계획된 식사량만큼 먹습니다(1인 분량이 많으면 먹기 전에 덜어내어 포장을 부탁하거나 또는 옆 사람과 나누어 먹습니다).

④ 설탕이나 기름이 많이 사용된 음식, 밀가루와 빵가루를 묻혔거나 튀긴 음식은 피합니다(서양식은 지방 함량이 높고, 열량이 많으며 중국 음식도 설탕과 기름을 다량 사용하는 조리법이 많아서 바람직하지 않습니다).

⑤ 기름기가 많은 국물은 남깁니다. 예) 곰탕, 설렁탕

⑥ 대체 식품을 이용합니다(감자튀김 대신에 채소를 많이 달라고 요청합니다. 대체 식품을 찾기 어렵다면 기름기가 많은 식품은 남깁니다).

⑦ 메뉴에 없더라도 저열량 품목이 있는지 물어 봅니다(고지방 드레싱 대신 식초와 기름, 간장소스, 혹은 레몬즙을 선택하도록 합니다).

⑧ 천천히 먹습니다.

⑨ 술은 피합니다(술은 영양소는 없고 열량만 남니다. 대신 저열량 음료를 선택합니다).

경구혈당강하제나 인슐린을 사용하는 경우에는 '무엇을 먹을 것인가' 뿐 아니라 '언제 먹을 것인가'를 고려해야 합니다. 이것도 역시 미리 계획을 세우면 해결할 수 있습니다.

① 다른 사람과 함께 외식을 하는 경우에는 정해진 식사 시간에 약속을 정합니다.

② 미리 계획을 세워서 식사가 준비되는 동안 기다리지 않도록 합니다.


③ 미리 예약을 하고 정각에 도착합니다. 기다리지 않도록 음식점이 붐비는 시간은 피합니다.

④ 점심이나 저녁식사가 계획된 시간보다 늦어진다면, 2끼니에 배분된 식품 중 과일군 1단위나 곡류군 0.5단위를 정해진 식사시간에 미리 먹도록 합니다.

⑤ 저녁 식사 시간이 많이 늦어진다면, 취침 전 간식을 저녁식사 시간에 먹고, 나중에 저녁식사로 배분된 양을 먹습니다. 경우에 따라서는 인슐린 용량을 조정해야 하는 경우도 있습니다.

과일의 섭취는 어디까지?

보통 과일의 종류에 상관없이 모든 과일을 드실 수 있으며, 같은 과일에서조차도 숙성도에 따라 약간의 당분함량이 차이가 있을 수 있으므로 한 번에 과량 드시는 것을 피하시고 소량씩 하루 먹을 수 있는 분량에 맞추어 드시는 것이 무엇보다 중요합니다.

과일을 드실 경우, 사과1/2개(100g)=딸기10개(150g)=참외 1/2개(120g)=오렌지1/2개(100g)=포도 19알(100g)=수박 대 1쪽(250g)=배 1/4쪽(100g)은 모두 1교환단위에 해당하는 양으로 한 번에 1교환단위량 이하로 드시는 것이 좋습니다. 또한 되도록이면 섬유소를 포함하고 있는 상태인 신선한 과일로 씹어 드시도록 권장합니다. 만약 주스로 먹고자 한다면 대략 100cc(1/2컵)가 과일 1교환단위량에 해당하는 양으로 한번 마시기에 적당한 양이며, 갈아서 드신다 하더라도 섬유소가 포함된 형태로 건더기와 함께 드십시오. 

과일별 칼로리

과일	중량(g)	칼로리
감 1개	160	100
대추(생) 9알	20	50
딸기 12알	200	50
메론 1개	480	200
바나나 1개	300	150
복숭아(小) 1개	150	50
사과 1개	200	100
수박 1쪽		50
앵두 1개	120	50
오렌지 1개	200	100
자두 1개	40	25
자몽 1개	240	100
참외 1개	240	100
토마토 1개	250	50
방울토마토 10개	125	25
포도 15알	80	50
귤 1개	100	50
배 1개	400	200
키위 1개	100	50

