



1800kcal 아침

안녕하세요. 활짝 핀 꽃들이 마음을 상쾌하게 해주는 따뜻한 봄입니다.
 상큼한 봄나물로 활기 있는 생활 하시고 계시는지요?
 식욕이 부쩍 느는 계절인 만큼 철저한 식사요법으로
 꾸준한 당뇨관리 하시길 바랍니다.

「박지영 / 한강심병원 영양사」

식단	재료명	분량(g)	칼로리(Kcal)
보리밥	쌀	70	243.6
	보리	25	86.2
미역국	건미역	7	13.3
	참기름	1	8.8
장조림	풋고추	3	47
	마늘	5	
	사태	30	
	메추리알	10	
쪽파무생채	쪽파	10	13
	무	60	10.8
느타리볶음	느타리버섯	40	10
	당근	5	1.7
	양파	20	7
배추김치	포기김치	70	12.6
간식	저지방우유	200	102

<당뇨병 O X 퀴즈>

- 1) 단 것을 많이 먹으면 당뇨가 된다? O X
- 2) 마른 사람은 안 걸린다? O X
- 3) 맥주는 나쁘고, 소주는 괜찮다? O X

<정답>

- 1) X - 단 음식보다는 인슐린의 문제입니다. 당뇨는 인슐린 분비에 문제가 생겨 오는 병입니다. 단 음식을 많이 먹으면 그만큼 인슐린이 혈당을 조절해야 하는데 비만, 호르몬 불균형 등 여러 원인으로 인슐린 체계가 망가져 당에 혈관이 쌓이게 되어 당뇨가 되는 것입니다.
- 2) X - 뚱뚱한 사람만 당뇨병에 걸리는 것이 아닙니다. 우리나라에서는 뚱뚱하지 않은 당뇨병환자가 70~80% 차지하고 있습니다. 당뇨병 발생에는 단순히 체중보다는 복부 비만이 더 큰 영향을 줍니다.
- 3) X - 술은 모두 해롭습니다. 실제도 소주는 맥주보다 열량이 4배나 높습니다. 술은 인슐린의 작용을 저하시켜 고혈당의 원인이 되므로 종류를 불문하고 가까이 하면 해롭습니다.



1800kcal 점심

식단	재료명	분량(g)	칼로리(Kcal)
잡곡밥	쌀	70	243.6
	보리	25	86.2
쇠고기탕	다시마	3	5.6
	사태	20	50.2
	두부	40	31.6
	무	35	6.3
생선전	쪽파	3	13
가지나물	동태전	50	36.5
	가지	70	10.5
야채초회	건미역	8	15.2
	오이	20	1.7
	당근	10	3.2
배추나물	포기김치	70	12.6
간식	방울토마토	250	35

<당뇨병 O X 퀴즈>

- 1) 설탕 말고 꿀은 당뇨에 그다지 해롭지 않다?
 O X
- 2) 잇몸 염증을 방지하면 당뇨가 되기 쉽다?
 O X
- 3) 소변에 거품이 생기면 당뇨를 의심할 수 있다?
 O X

<정답>

- 1) X - 꿀이라고 괜찮은 것은 아닙니다. 꿀은 과당과 포도당이 반반씩 들어 있어 당뇨에 특별히 좋을 게 없습니다. 소량이라도 칼로리가 높을 뿐 아니라 장에서 빠르게 흡수되어 혈당을 치솟게 할 수 있습니다.
- 2) O - 치주염 환자는 당뇨에 걸릴 확률이 3배나 높습니다. 염증으로 잇몸에서 피가 날 때 나쁜 세균이 혈액 속으로 침투해 인슐린의 조절 능력을 방해하기 때문입니다.
- 3) O - 혈당이 높으면 소변에 거품이 생깁니다. 소변에 당이 섞여 나오면 물의 표면 장력이 떨어지면서 거품이 생기기 쉽습니다. 따라서 거품이 나온다면 병원에서 정확하게 혈당측정을 해 볼 필요가 있습니다.



1800kcal 저녁

식단	재료명	분량(g)	칼로리(kcal)
잡곡밥	쌀	70	243.6
	보리	25	86.2
버섯찌개	느타리버섯	20	6.6
	표고버섯	20	8.4
	팽이버섯	10	3.8
	무	20	3.6
돈불고기	돈불	40	72.4
	양파	10	3.5
실곤약샐러드	적채	5	1.4
	무순	1	0.2
	실곤약	40	4.8
건새우청경채 볶음	청경채	60	8.4
	볶고추	5	0.9
배추김치	건새우	7	21.4
	포기김치	70	12.6
간식	저지방두유	200	110
	배	100	28.8

<식사요법 Q&A>

- Q.** 식사요법 중 배고픔을 견디기 어려울 때 어떻게 하면 좋을까요?
- A.** 당뇨병환자가 배가 고픈 이유는 여러 가지가 있습니다. 첫째, 혈당조절이 잘 되지 않을 때인데, 이런 경우는 오히려 식사 내용 중 탄수화물을 줄이고 어육류와 야채 등을 충분히 먹고 혈당강하제를 사용해 혈당을 조절하면 배고픈 증상이 줄어듭니다. 둘째, 복부비만이 있는 당뇨병환자가 식사를 하고 2~3시간이 지났을 때입니다. 이런 경우는 식사와 운동요법을 철저히 시행해 복부비만을 해소하면 혈당조절도 잘 되고 공복감이 사라집니다. 셋째, 인슐린이나 경구혈당강하제를 쓰고 있는 환자가 식사를 하고 3~4시간 지난 후 저혈당이 일어날 때입니다. 이 경우는 일단 음식을 먹으면 해소되며, 혈당강하제의 투여량을 조절하면 저혈당도 막을 수 있습니다. 그 외에 섬유소가 많은 야채와 물을 자주 마시는 것도 공복감 해소에 도움이 됩니다.