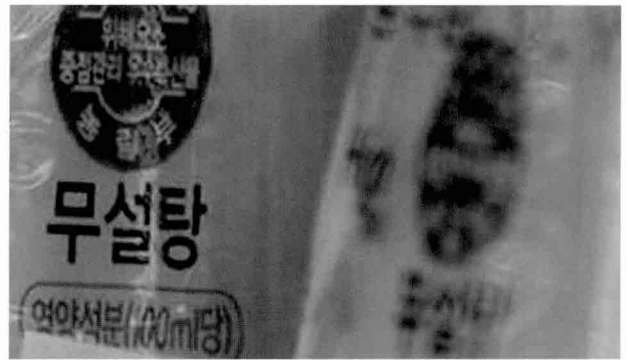


당뇨병환자, 무설탕으로 표기된 음식 먹어도 될까?

당뇨병환자들은 단 음식에 대한 거부감이 있다. 단 음식이 혈당을 높이는데 영향을 미치니 당연한 현상이다. 그러나 이런 당뇨병환자들을 유혹하는 음식들이 있으니 바로 무설탕 제품들이다. 무설탕 캔디, 무설탕 초콜릿, 무설탕 껌이 불티나게 팔리고 있으며 무설탕, 무가당 관련 제품이 즐비하다. 이렇게 무설탕으로 나온 제품은 먹어 보면 달콤하게 느껴지는 것이 맛도 있어, 왠지 먹어도 될 것만 기분이 든다. 과연 무설탕 제품들이 정말 무가당인 것일까?

무가당과 무당은 다르다

사람들이 혼돈하는 것 중에 하나가 무가당과 무당을 같은 것으로 받아들이는 것이다. 무당은 전혀 당이 없는 것이지만 무가당은 다르다. 첨가된 가당이 없다는 뜻으로 받아들이면 된다. 다시 말하면 무가당 식품은 당분이 없는 것이 아니다. 원래 식품이 지니고 있는 당분은 그대로 가진 채 제품을 제조할 때 당분을 따로 첨가하지 않은 것이 무가당 제품들이다. 예를 들면 무가당 오렌지 주스라고 하면 오렌지가 지닌 당분은 그대로 있고 주스를 만들 때 당분을 더 첨가하지 않은 것이다. 무가당이라는 말에 혹해서 음식을 무작정 섭취하면 절대 안 된다. 무설탕 식품은 설탕은 들어 있지 않으나 다른 대체 감미료가 들어 있으며, 이것들은 과량 먹었을 경우 부작용을 일으킬 수 있으므로 반드시 주의하여야 한다. 롯데칠성음료 관계자는 “무설탕과 무당을 놓고 혼동되는 경우가 있어 올해부터 점차적으로 무가당 표시



를 빼도록 제품 패키지를 바꿔갈 계획”이라며 “인위적으로 설탕이나 과당 등 당성분을 첨가하지 않아 ‘무가당’을 표시했으나 주스 자체에 당성분이 함유되어 있으므로 ‘무당’으로 보기 어렵다”고 말했다.

현행 식품위생법에서는 제품 100ml 당 0.5g 미만인 경우에 한해 ‘무당’ 표시가 가능하다. 결론적으로 ‘무설탕’에 대한 기준은 모호한 셈이다. 이 모호한 기준 때문에 물건을 구입하는 소비자들은 무가당, 무설탕으로 판매되는 제품이 건강에 좋을 것이라는 막연한 기대감을 갖고 제품을 구입하게 된다. 물론 무설탕이라는 표시가 없는 제품이 다른 제품보다는 당 첨가물이 없기는 하겠지만 당뇨병환자일 경우 항상 음식물 섭취에 주의를 기울이고 조심하는 것을 잊지 말자.

인공감미료는 무엇인가?

아스파탐 성분의 인공감미료는 설탕의 200배에 달하는 당도를 가지고 있으므로 소량만 사용해도 단맛을 낼 수 있다. 사용 시 주의해서 소량만 사용하여야 한다. 이것은 식었을 때 사용해야 단 맛이 나며, 페닐케톤뇨증이 있는 사람은 사용을 금지해야 한다. >