

당뇨인의 알코올 섭취

당뇨병이 있는 환자에게 술을 먹지 말아야 할 음식에 속한다. 그러나 제 2형 당뇨병일 경우, 나이가 많은 환자들이 많고 이미 오랫동안 술을 먹어온 식습관 때문에 술을 끊기가 쉽지 않다. 평소 술을 즐겨마시던 한 환자는 술을 먹지 못하는 것이 오히려 스트레스의 원인이 된다고 말한다. 당뇨병이 있을 시 왜 술을 먹지 말라고 하는 걸까? 술이 어떤 영향을 미치는 지 당뇨와 술에 대해 알아보자



알코올 섭취, 저혈당 일으킨다

약물복용을 하거나 인슐린 치료를 하고 있는 당뇨인의 경우 술을 마시게 되면 저혈당이 나타날 수 있다. 알코올이 당의 신생을 막고, 음식을 먹지 않아 간에 저장되어 있던 당원(글리코겐)을 써 버리게 되어 알코올성 저혈당증이 오게 된다. 이러한 위험은 경구혈당강하제를 복용중이거나 인슐린 주사중인 경우에 더욱 심각하다. 경구혈당강하제나 인슐린의 혈당강하 효과와 함께 알코올의 혈당강하 작용까지 이루어져 위태로운 저혈당증이 올 수 있다. 당뇨병환자에서의 알코올에 의한 저혈당증은 경구혈당강하제를 먹지 않아도 일어나고 당뇨가 없는 사람에게도 알코올은 저혈당을 유발시킨다. 당뇨인에게는 특히 몸 안의 당대사를 해롭게 하므로 섭취하지 않는 것이 좋다.

술이 저혈당을 일으키는 이유

- 술은 지방과 같은 열량을 가지며, 지방과 비슷하게 대사되지만 포도당으로 전환되지 않는다
- 체내에서 일어나는 당신생 작용을 억제한다
- 술은 인슐린이 일으키는 저혈당에 대한 체내 조절 반응을 방해함으로써 인슐린 효과를 증가시킨다

술 절대 안 되나요?

당뇨가 있다고 무조건 술을 먹으면 안 되는 것은 아니다. 적당한 음주는 삶의 기운을 불어 줄 때도 있기 때문에 무조건 먹지 말라는 것은 오히려 역효과가 날 수 있다. 그러나 술을 먹는 데에 있어 당뇨가 있다면 여러 가지 조건이 붙게 된다. 다시 말해 술을 마셔도 되는 허용 조건이라고 볼 수 있다.

- 평소 혈당조절이 잘 되고 있고 표준 체중을 유지하고 있어야 한다.
- 약물을 복용하고 있지 않고 당뇨합병증이 없으며 동맥경화나, 췌장의 병이 없다면 조금의 알코올 섭취는 허용된다.
- 적당한 술을 마셔야 하며 술의 양을 조절할 수 있는 의지가 있어야 한다.
- 자신이 섭취하는 술의 열량을 계산해 과하다 싶을 정도로는 마시지 않을 수 있는 자제력이 있어야 한다.

술이 혈당에 미치는 영향은 마신 술의 양과 음식물 섭취에 여부에 따라 달라진다. 대부분의 당뇨병환자에서, 혈당이 잘 조절되고 있다면 술을 조금 마신다고 해서 혈당에 아주 큰 영향이 오지는 않는다.

단, 저혈당이 나타날 수 있으므로 절대로 공복 시에는 술을 마시지 말아야 하며 혈당조절이 잘 안 되고 있는 사람, 혈중 중성 지방치가 높은 사람, 임신한 여성 당뇨병환자는 술을 마시지 말아야 한다.

술의 종류	술의 양	칼로리	비 고
청 주	50cc	55.5	1잔
맥 주	200cc	96	1잔
단포도주	30cc	36.6	1잔
막걸리	300cc	40	한 사발
위스키	30cc	83.1	1잔
소 주	50cc	86.5	1잔

※ 밥 한공기 210g에 300kcal



당뇨인에게는 알코올 섭취뿐 아니라 술과 함께 먹는 각종 안주들도 식사요법에 장애가 된다

알코올섭취 식사요법에 방해될 수 있어

술은 당뇨인의 식사요법에 가장 큰 적이 될 수 있으므로 엄격한 식사 요법을 위해서는 술마다 정해진 칼로리를 알아서 그 칼로리만큼 지방 섭취를 줄여야 한다. 알코올은 지방과 같이 g당 7kcal의 열량을 가지며 지방과 유사한 방법으로 대사되기 때문에 적당량을 계산해서 마시도록 한다.

알코올을 섭취하는 것도 결국의 개인의 의지다. 당뇨인에게 뿐만 아니라 일반사람들에게도 각종 질병의 원인이 되므로 건강을 위해서는 금주를 하는 편이 좋다. 

글 / 임채영 기자