

# 간수치가 높은 당뇨병환자의 식사요법

간은 체내에서 영양소의 합성, 분해, 저장, 운반, 대사산물의 처리 능력을 가지고 있어 '인체 내의 거대한 화학공장'이라고도 한다. 인슐린과 글루카곤은 에너지 대사 조절에 관여하는 호르몬으로 간 내에서 당의 대사에 도움을 준다. 하지만 이 호르몬들의 정상적인 대사는 인슐린저항성과 제 2형 당뇨병에 의해 방해받게 된다. 따라서 간수치가 높아 간질환이 동반되는 당뇨병의 경우에는 혈당조절에 더욱 어려움이 있다. 간기능 향상에 도움을 주며 혈당도 조절을 잘 하기 위해 어떻게 식사를 해야 하는지 알아보자.



최진선 영양사 |  
강북삼성병원 당뇨전문센터

## 규칙적인 식사 실시

**끼**니를 거를 경우, 다음 끼니 식사량이 늘어나 과식을 유발할 뿐 아니라 저혈당의 위험성이 높아 질 수 있다. 그러므로 1일 3회 규칙적인 시간에 식사한다.

## 알맞은 양의 식사



과식하면 체중이 증가하고 혈당이 상승하며 간의 영양소 대사에 어려움을 줄 수 있다. 반대로 먹어야 할 양보다 너무 적게 먹으면 체력

이 약해지고 면역력도 떨어질 수 있다. 따라서 나에게 알맞은 양을 알고 매끼니 적당한 양을 섭취하여 혈당 및 체중을 조절하도록 한다. 보통 활동을 하는 여성의 경우 하루 1400~1600kcal, 보통 활동을 하는 보통체격의 남성의 경우 하루 1700~1900kcal 정도를 섭취하면 된다.

## 하루 1600kcal 식단의 예

|    |  |
|----|--|
| 아침 | 보리밥 140g(중공기)<br>아욱국 아욱50g<br>황태구이 황태50g(1토막)<br>꼬막찜 꼬막70g<br>표고버섯볶음 표고버섯50g(큰 것3개)<br>물김치 50g     |
| 점심 | 콩밥 210g(1공기)<br>소고기무국 무50g, 소고기40g<br>메추리알조림 메추리알40g(5개)<br>오이생채 오이70g<br>고추잎나물 고춧잎25g<br>배추김치 30g |
| 저녁 | 흑미밥 140g(중공기)<br>배추된장국 배추70g<br>닭살볶음 닭가슴살80g(2토막)<br>우엉볶음 우엉25g<br>브로커리(데친 것) 브로커리70g<br>깍두기 30g   |
| 간식 | 우유 200ml(1컵)<br>오렌지 200g(1개)   |

## 매끼에 적당한 양의 단백질을 꼭 먹어야

단백질은 근육과 몸의 조직을 생성, 회복, 유지시킨다. 그러나 지나치게 많이 먹을 경우 간에 부담을 주며 반대로, 너무 적게 먹을 경우에는 면역력 저하에 따라 감염에 대한 저항성을 감소시킬 수 있다. 단백질 식품을 한 번에 몰아서 먹거나 단백질 식품이 빠진 식사를 하

는 것은 옳지 않으므로 매끼니 적당량의 단백질식품을 선택하여 식사 한다.

살코기 80g(탁구공크기 2개가량) = 생선 중간크기 2토막 = 두부 1/3모 = 계란 2개 = 검은콩 4스푼

※ 각 음식들은 몸에서 같은 역할을 하므로 원하는 것으로 선택하여 매끼니 섭취한다.

### 채소류는 충분히 섭취

효율적인 에너지 대사를 위해 비타민 및 무기질을 충분히 섭취하는 것은 중요하다. 채소류에는 비타민 및 무기질이 많으며 채소류의 섬유소는 체내에서 다음과 같은 유용한 역할들을 하므로 평소 충분한 양을 섭취한다.

- 식사 시 포만감을 준다.
- 식후혈당 개선에 좋다.
- 혈액 내 중성지방 및 콜레스테롤 수치 저하에 도움을 준다.
- 변비 예방에 효과가 있다.

### 기름지고 짠 음식 피하기

지방은 지용성 비타민 및 필수지방산의 급원이므로 적당량 섭취하는 것은 좋으나 과량의 기름섭취는 체중증가의 원인이 될 수 있다. 특히 동물성식품에 많이 함유되어 있는 포화지방은 혈중 콜레스테롤 수치를 높일 수 있으므로 삼겹살, 갈비처럼 기름기가 많은 육류는 피한다. 식물성 기름이라 하더라도 튀김, 부침개, 전처럼 기름진 음식은 많이 먹지 않도록 한다.

짠 음식은 혈압을 높이고 고혈압으로 인해 신장, 심장에 무리를 줄 수 있으므로 평소 짜지 않게 식사하도록 한다. 젓갈, 장아찌 등 염장 식품의 섭취 횟수는 가능한 줄이고 국, 찌개류의 국물은 되도록 남겨 소금 섭취량을 줄이도록 한다. 절여진 김치도 1끼니에 3~4조각 정도로만 섭취 한다.

### 적당량의 과일을 섭취

비타민과 무기질이 풍부한 과일은 간에 영양을 줄 수 있어 도움이 된다. 하지만 과량의 과일 섭취는 오히려 혈



당상승을 유발할 수 있으므로 적당량의 과일을 섭취하도록 한다. 하루에 주먹만한 크기의 과일 1개 정도면 적당하다.

### 금주는 필수



술에 들어 있는 알코올은 식도와 위에서 일부 흡수되나 90%는 소장에서 흡수되어 간에서 대사된다. 혈액과 간세포에 알코올 대사산물이 증가하게 되면 간세포에 손상을 주게 된다. 또한 알코올

은1g 당 7kcal로 열량이 높아 과음할 경우 체중이 증가할 수 있고 혈액내 중성지방수치를 높일 수 있다. 특히 과도한 음주는 고혈당의 원인이 될 뿐 아니라 충분한 음식 섭취 없이 음주할 경우 저혈당 증상이 생길 수도 있으므로 금주한다.

당뇨병 식사요법은 '건강한 식사요법'으로 당뇨병환자에게만 국한되는 것은 아니다. 내 건강은 내가 지킨다는 생각으로 즐겁게 실천하며 식사한다면 혈당조절 및 간기능 향상에 도움이 될 것이다.

간질환(지방간, 간염, 간경변 등)이 동반된 당뇨병환자의 경우 간수치가 높다고 위의 내용으로만 식사를 따르는 것은 옳지 않다. 당뇨병과 간질환이 같이 동반된 경우에는 영양사와의 개인상담을 통해 본인의 상태에 알맞은 식사처방을 받는 것이 더욱 중요하다.