

당뇨인의 올바른 간식 섭취법



김미진 / 대구가톨릭대학병원 영양사

간식은 꼭 먹어야 하나요?

우리는 처음에 당뇨병을 진단 받게 되면 무엇을, 얼마나, 어떻게 먹어야 하는지를 몰라 혼돈스럽게 된다. 무조건 적게 먹어야 한다든지 채식을 해야 한다든지 혹은 해로운 것은 먹지 말아야 한다는 등의 제한식으로 받아들이는 경우가 대부분이다.

그러나 진단 후 스스로 식사조절을 하면서 당뇨식은 더 이상 제한과 금지의 식사가 아니라 좋은 영양 상태유지와 합병증 지연까지도 목표로 하는 균형식임을 알게 된다.

우리가 먹는 많은 음식들은 식품교환표에서 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군 등의 6가지로 분류 되어있으며 하루세끼 식사와 2~3번의 간식을 통해 필요열량을 섭취하게 된다.

당뇨인에게 있어서 간식은 여러 가지 의미를 지니고 있다.

모든 당뇨인의 식사계획에 간식이 반드시 포함되어야 하는 것은 아니지만 다음의 경우에 해당한다면 식간의 저혈당이나 식후 고혈당 예방을 위해서 가급적 간식을 섭취 하도록 하고 그 외의 경우에는 개인의 식습관과 치료 방법에 맞추어 적절하게 섭취하도록 한다.

- 인슐린분비를 촉진하는 경구 혈당 강하제를 복용하는 경우
- 중간형, 혼합형 인슐린을 주사하는 경우
- 식사시간이 일정하지 않은 경우
- 취침 전 혈당이100이하 이거나 운동 시에 1형 환자나 임신성 당뇨의 경우

그러나 간식은 뜻 그대로 식사사이에 먹는 음식이지만 당뇨병환자에게는 섭취후의 혈당상승 때문에 마음대로 선택 할 수 있는 식품의 종류가 한정적이며 그나마 그러한 식품들도 평소에 본인이 선호하는 맛과 종류를 만족시켜 주지는 못한다.

무엇을 얼마나 먹어야 하나요?

처음에는 공복감을 채우는 것도 힘들고 달콤하거나 고소한 간식의 유혹들을 견디기 힘들겠지만 식사요법을 꾸준히 실천하다보면 점점 본인의 일상에 적합한 간식의 선택 요령을 터득하게 될 것이다.

이때 선택하는 간식의 종류들은 식사중에 부족한 영양을 보충해 줄 수 있어야하며 적당한 포만감과 만족감을 주면서 되도록 완만한 혈당 상승을 기대 할 수 있는 종류로 선택 하도록 한다.

이러한 조건을 어느 정도 만족 할 수 있는 식품으로는 우유와 과일이 대표적이며 섭취량은 하루 열량의 15~20%범위 안에서 계획하도록 한다.

칼로리별 적절한 우유와 과일의 양을 알아보자.

열량(kcal)	우유(단위)	과일(단위)	당질(g)	열량(kcal)	대체식품
1300~1600	1	1	23	175	두부1/6모와 식빵1쪽
1700	2	1	34	300	미수가루+우유1,찐 계란1개
1800~2200	2	2	46	350	찐 감자2개와 찐 계란1개
2300	3	2	57	475	식빵2쪽+햄1쪽과 우유1잔, 과일1쪽

물론 위의 표에서 제시 되듯이 식품교환표에서 열량과 당질함량이 동일하면 다른 식품으로 대체 가능하나 이러한 식품들은 식사 중에 충분히 섭취 가능하기 때문에 식사와 함께 먹지 않는 우유나 과일을 선택하는 것이 권장 된다.

이때 우유는 당질이 첨가된 과즙함유 제품은 피해야하며 과일도 주스나 가공된 형태보다는 과일 자체로 섭취하는 것이 도움이 된다.

계절별 선호 간식

실제로 우리는 우유나 과일 외에 식품교환표에서 제시되지 않는 많은 종류의 간식을 손쉽게 섭취하게 되는데 계절별로 선호하는 간식의 열량과 당질함량, 그로써 예측 할 수 있는 혈당 상승의 정도를 살펴보면 다음과 같다. 이때 혈당반응의 정도는 식품의 혈당지수나 함께 섭취하는 식품의 종류, 개인의 소화 흡수 정도에 따라 다소간의 오차가 있을 수 있음을 감안해야 할 것이다.

	종류	1회분량(g)	당질(g)	열량(kcal)	혈당반응정도
봄	썩떡	50 (가운데 손가락 3개크기 정도)	20	100	70-80정도상승 (과일2단위 해당) 
	화전	50	23	145	

	종류	1회분량(g)	당질(g)	열량(kcal)	혈당반응정도
여름	미수가루	30(큰 1컵)	46	200	140-150정도상승 (밥2/3공기 해당) 
	찐 감자	260(중간 것 2개)			
	옥수수	100(중간 것 1개)			

	종류	1회분량(g)	당질(g)	열량(kcal)	혈당반응정도
가 을	삶은 밤	60(중간 6톨)	23	100	70-80정도상승 (과일2단위 해당) 
	도토리묵	200(반모)			
	찐 고구마	100(작은 1개)			

	종류	1회분량(g)	당질(g)	열량(kcal)	혈당반응정도
겨 울	호떡	150(1개)	50-60	250	150정도 상승 (밥2/3공기 해당) 
	호빵	120(1개)			
	붕어빵	60(1개)	30	120	90정도 상승 (밥1/2공기해당) 
	어묵	50(1개)		75	30정도상승 (과일1/2단위) 

이처럼 우리가 평소에 선호하는 간식들의 대부분은 다양한 영양소를 함유하고 있다기보다는 당질 위주로 혈당 상승과 관련이 깊다. 즉 동일한 열량의 단백질이나 지방이 함유된 다른 음식을 섭취 했을 때보다 좀더 혈당 상승과 함께 중성지방까지도 상승시키는 효과가 있다고 보면 될 것이다.

부득이하게 계획에 없이 섭취하였다면 식사 중에서 그에 해당하는 만큼의 식사량을 감해야 할 것 이지만 그리 쉽지는 않다. 가급적 눈에 보이지 않게 하여 섭취를 멀리하고 대신에 자유롭게 섭취 할 수 있는 채소나 해초류 많은 차 종류를 가까이 해보자.

오이나 당근 같은 생야채를 그대로 먹을 수도 있겠고 무나 연근 같은 뿌리채소는 삶아서 다시마나 미역은 씻어서 불리거나 말린 뒤에 심심할 때 씹어 먹는 재미도 관촬을 것이다.

브로콜리나 양배추를 데쳐서 초간장에 살짝 찍어서 먹든지 여러 종류의 버섯을 팬이나 그릴에 구이로 해서 먹어도 그 자체의 향과 수분으로 충분한 포만감과 만족감을 느낄 수 있을 것이다.

케일을 비롯한 잎채소들은 갈아서 녹즙으로 1~2잔정도 마시는 것도 공복 시에 허전함을 달래기에는 손색이 없다.

물론 시중에 많이 판매되는 곤약묵이나 곤약국수도 조리중에 사용하거나 자체로 비빔면, 묵무침, 샐러 드 등으로 만들어도 먹어도 훌륭한 간식거리이다.

이러한 채소류나 해초류, 곤약에는 식이섬유소 또한 많아 포만감과 함께 혈중의 콜레스테롤이나 중성

지방의 강하 작용도 있으니 마음껏 먹어도 혈당은 거의 안 올라가고 혈중지방까지 떨어지는 일석 삼조의 먹거리들이다. 단 조리중에 사용된 채소들은 방법에 따라서 염분과 지방을 어느 정도로 사용하느냐에 따라서 하루에 섭취횟수와 양을 제한 할 필요가 있다.

최근 섭취가 늘어난 마종류나 아콘의 경우도 수분과 비타민, 무기질이 많아 포만감을 주는 데는 부족하지 않으나 무기질 중 칼륨성분이 많아 당뇨병성 신증환자에게는 결코 도움이 되지 않으며 열량 또한 100g에 50~90kcal정도로 무시 할 수 없는 범위이다. 더군다나 마는 주된 영양소가 단백질인 것에 비해 아콘은 당질이 주된 영양소로 분석된 것을 보면 무한정 섭취하기에는 만만하지 않다.

식품교환표에 없는 식품들의 열량은 어떻게 알 수 있나요?

하루에 먹을 수 있는 식품의 종류와 양을 식품교환표를 이용하여 구하게 되지만 가공품을 비롯하여 주된 영양소가 혼합된 경우에는 그 양을 정확히 계산하기가 어려워진다.

그러한 경우에는 현재 시행되는 영양성분표시제도를 참고하여 자신에게 맞는 종류와 양을 선택하도록 한다.

영 양 성 분		
*1회분량 1개 (100g) *1회식 3개 (300g)		
*1회분량 *1회식		
1. 에너지	210kcal	
2. 탄수화물	15g	5%
3. 단백질	12g	20%
4. 지방	12g	24%
5. 칼슘	55mg	18%
6. 나트륨	280mg	8%
7. 칼륨	20mg	3%
8. 비타민 C	10mg	16%

가끔씩은 달게 먹고 싶어요!

혈당조절이 때로는 지긋지긋하여 단 음식은 냄새도 맡기 싫고 쳐다보기도 싫다는 환자분들을 가끔 만난다. 그러나 그런 분도 아주 가끔은 감칠맛 나는 달콤함이 생각 날 때는 무엇을 사용해야 할지 고민이란다. 설탕 대신사용 할 수 있는 대체 감미료에 대해서 알아보자.

자일리톨 : 자일리톨은 각종요리에 설탕처럼 사용 할 수 있으나 지나친 사용은 설사 등을 일으킬 수 있으니 주의해야 한다.

자일리톨은 소장에 천천히 흡수되어 혈당에 영향을 미치지 않기 때문에 당뇨병환자의 영양수액제로도 사용되고 있으나 시중에 제품화 되어 판매 되는 것이 없이 충치 예방목적으로 식품가공 중에 주로 사용하기 때문에 가정에서 조리중에 사용하기에는 적합하지 않다.

아스파탐 : 설탕의 약200배 단맛을 가진 아스파탐은 유당을 섞어서 설탕의 약5배 단맛을 내게 만든 것으로 판매 되고 있으며 설탕과 동일한 단맛을 내면서도 사용량은 1/5정도이기 때문에 사용량에 비해 칼로리는 무시 될 수 있다. 커피에 설탕대신 사용하거나 새콤달콤한 겉절이를 원할 때 정도로 조리 중에 적정량 사용하되 열에 약하기 때문에 끓이는 음식에는 적합하지 않다. 판매되는 제품으로 그린 스위트, 화인스위트가 있다.

올리고당 : 종전에는 올리고당이 일반적인 감미료로 사용되어 왔으나, 최근 기능성을 첨가한 여러 종류가 개발되고 있다. 대부분의 당질이 소화효소에 의해 쉽게 분해되어 소장에서 흡수되지만 올리고당은 대장까지 분해되지 않고 내려가서 장내 유용한 세균의 영양원이 되기도 한다. 그러나 종류가 다양(프락토, 대두, 이소말토, 말토, 갈락토 올리고당 등)한만큼 특성도 다양하며 일반적으로 감미도가 설탕에 비해 떨어지기 때문에 필요에 따라 적당한 종류를 선택하도록 한다.

이외에도 몇몇 대체품이 있으나 앞서 언급했듯이 대부분 식품가공 중에 사용하고 제품화되어 판매 하는 것이 흔하지 않기 때문에 위의 것들을 참고로 하여 원하는 단맛을 즐기면 되지 않을까 싶다.

음료나 차는 얼마나 마실 수 있나요?

구분	종류	열량(kcal)	혈당반응정도
커피	아메리칸	7	2~3잔까지 허용 (맛과향이 첨가되지 않은 것)
과실차	모과차, 유자차, 매실차, 대추차, 인삼차, 과즙	70~75	1잔 이하 (과일 1단위와 대체) 
드링크류	피로회복용 드링크 비타민 드링크	40~50	가급적 제한 
자판기차	울무차, 코코아	100~120	1잔 이하 (우유 1단위와 대체) 
시판차류	곡물 추출차, 녹차, 옥수수 추출차, 썬차	0~15	수분제한이 필요치 않으면 자유롭게 섭취 가능