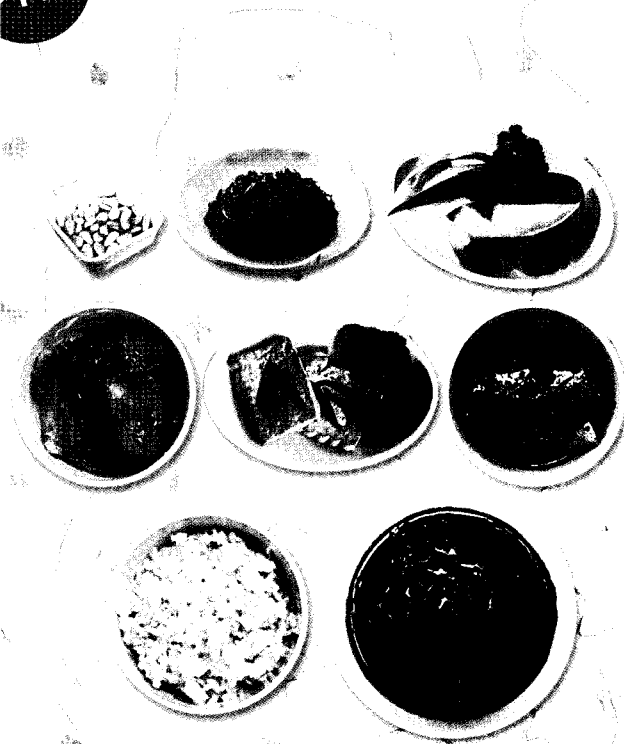


1800kcal 임신성 당뇨식단

아침



식품군	식품명	식품량	교환단위수
보리밥	보리밥	105g	곡류군1.5단위 150
아욱된장국	아욱	35g	채소군0.5단위 10
	된장	5g	-
두부조림	두부	80g	어육류군1단위 75
	대두유	5g	지방군1단위 45
고등어	고등어	자반50g	어육류군1단위 75
자반구이	고등어	자반50g	어육류군1단위 75
도라지생채	도라지	50g	채소군1단위 20
열무김치	열무김치	35g	채소군0.5단위 10
오전 간식	잣	1큰술8g	지방군1단위 45
	사과	1/3개100g	과일군1단위 50

Tip

1800kcal 임신성 당뇨식단 식품군 교환단위수



- 식사와 식사 사이의 간격은 5시간 내외로 합니다.
- 간식은 식후 2시간 정도에 섭취하며, 아침 공복 시 저혈당(소변에서 케톤검출)을 예방하기 위해 취침 직전 우유를 꼭 섭취합니다.
- 아침 식후 고혈당이 경향이 많으므로 하루 중 아침식사 시 당질의 비율을 가장 낮춥니다.



삼성제일병원 박보경 영양사

점심



식단	재료명	교환단위	칼로리
미역국	건미역2.8g	채소군0.4단위	8
	쌀밥140g	곡류군2단위	200
	고사리35g	채소군0.5단위	10
	시금치35g	채소군0.5단위	10
	콩나물20g	채소군0.3단위	6
비빔밥	무생채20g	채소군0.3단위	6
	계란1개55g	어육류군1단위	75
	소고기(다짐육)40g	어육류군1단위	50
	참기름5g	지방군1단위	45
포기김치	포기김치35g	채소군0.5	10
오후 간식	고구마100g	곡류군1단위	100
	우유200ml	우유군1단위	125

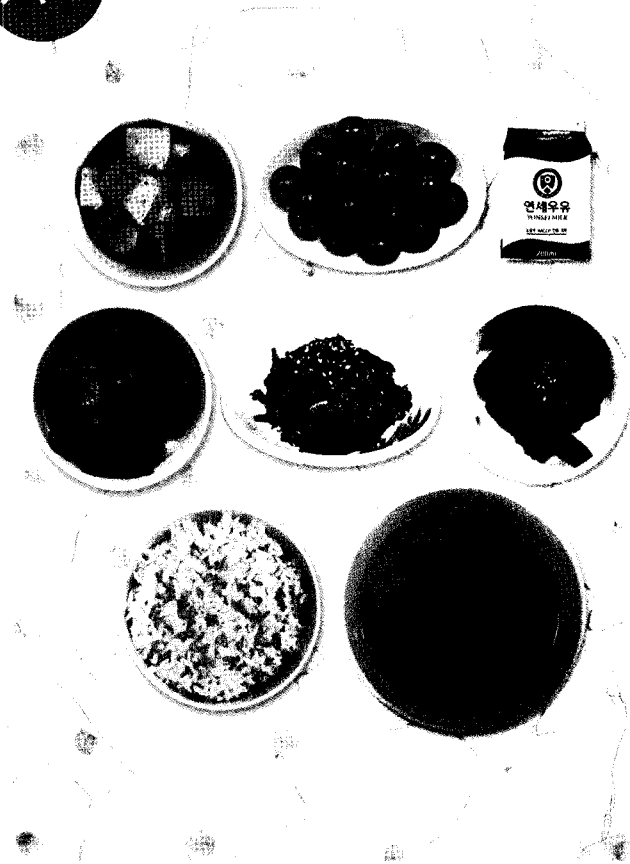
Tip

Q1. 임신성 당뇨병으로 진단받아도 정상 임신부가 필요로 하는 미량영양소를 꼭 섭취해야 할까요?

임신 기간 중-모체의 영양상태는 태아의 발육 뿐 아니라, 임신 중-모체의 건강과 산후의 회복에도 많은 영향을 미칩니다. 그러므로 건강한 아기의 분만과 산모의 건강을 위하여 임신성 당뇨병으로 진단 후에도 미량영양소에 대한 특별한 배려가 필요합니다. 열량영양소는 처방 받은 양을 지키시고 단순당이 함유되지 않은 경우 음식으로 영양소를 섭취하여야 합니다.



저녁



현미밥	현미밥175g	곡류군2.5단위	250
바지락	바지락살35g	어육류군0.5단위	25
살무국	무35g	채소군0.5단위	10
제육볶음	돼지고기60g	어육류군1.5단위	75
	양파20g	채소군0.3단위	6
가지나물	가지50g	채소군0.7단위	20
	참기름5g	지방군1단위	45
상추생채	상추35g	채소군0.5단위	10
	참기름5g	지방군1단위	45
깍두기	깍두기25g	채소군0.5단위	10
오후 간식	방울토마토250g	과일군1단위	50
취침 전	우유 200ml	우유군1단위	125

※본 사진은 이미지이므로 사실과 다를 수 있습니다.

Tip

Q2. 임신성 당뇨병환자의 경우 염분 섭취를 제한해야 하나요?

임신성 당뇨병환자의 경우도 일반인과 같은 정도의 염분량을 권장합니다. 그러나 심부전이나 고혈압 또는 임신 후기의 부종이 심하거나 고혈압 발생가능성이 높은 임신부의 경우에는 염분을 제한하는 것이 바람직합니다. 한편, 혈당조절이 불량한 경우에는 심한 염분 제한은 해로울 수도 있습니다. 대한당뇨병학회에서는 우리나라의 식생활 특성을 고려하여 1일 염분 섭취량을 5~10g 범위에서 개별화하여 제한할 것을 권장하고 있습니다.