

알맞게, 제때, 즐겁게 잘 먹어야 병을 이긴다 ‘식사의요법’

식사의요법의 필요성

당뇨병에는 특별히 좋은 음식이 있는 것도 아니고, 따로 제한해서 먹지 말아야 할 음식이 있는 것도 아니다. 당뇨병에서 식사의요법은 불규칙한 식습관을 규칙적으로 바꿔주고, 양적으로나 질적으로 균형적인 식습관을 실천하는 것으로 건강한 생활을 하기 위한 건강식이라고 볼 수 있다.

당뇨식은 정상적인 활동을 하면서 적당한 체중을 유지할 수 있도록 각 영양소별로 정해진 양에 따라 골고루 규칙적으로 섭취하는 것이다.

당뇨식이라고 해서 따로 있는 것이 아니고 특별할 것도 없다.

- ① 정해진 양만큼
- ② 골고루
- ③ 규칙적으로

유형에 따른 식사의요법

제 1형 당뇨병	인슐린 작용시간 고려해 식사시간을 조정 혈당측정 후 식사량에 따라 인슐린의 양을 조절
제 2형 당뇨병	단순당 보다는 복합당 위주의 식사 포화지방 섭취 제한 소량씩 여러 번 나누어서 섭취 규칙적인 운동을 고려한 식사계획

식사의요법의 목표

첫째, 혈당 및 혈중 지방의 정상화
 셋째, 합병증의 지연 및 예방

둘째, 적절한 체중유지
 넷째, 좋은 영양상태 유지

식사요법의 실행

1. 하루에 얼마만큼 먹어야 하나요?

· 총열량 : 하루에 섭취해야 할 총 식사량을 칼로리(kcal)라고 표현한다. 칼로리는 우리말로 열량이라고 하며 그 양만큼 음식을 먹었을 때 낼 수 있는 에너지를 뜻한다. 밥을 적게 먹는 사람이 있는 반면에 많이 먹는 사람이 있는 것처럼, 사람에 따라 식사량에 차이가 있는데, 하루에 먹어야 할 식사량은 키, 몸무게, 활동량에 따라서 달라진다. 대개 활동량에 따라 표준체중을 유지하는 정도로 결정하는데, 표준체중은 일상생활에서 건강을 유지하는데, 가장 알맞은 체중을 말한다. 총 열량을 알기 위해 일단은 자신의 표준체중을 알아야 하며 비만한지 여부를 따져서 활동량을 고려하여 총 열량을 알아보자.

· 나의 표준체중은 얼마일까?

남자 : 표준체중(kg)=키(m)×키×22

여자 : 표준체중(kg)=키(m)×키×21

· 나는 비만일까?

비만도 : 현재체중÷표준체중×100

120 이상 : 비만 110~120 : 과체중 90~110 : 정상 90이하 : 저체중

· 현재 체중 및 활동에 따른 열량

▶ 가벼운 활동(앉아서 하는 일, 설거지, 사무직, 의사, 교사, 판매원)

: 저체중(35), 정상(30), 비만(25-30)

▶ 보통 활동(보통속도로 걷기, 아이보기, 빨래, 청소, 경공일, 가사노동)

: 저체중(40), 정상(35), 비만(30)

▶ 힘든 활동(심한 운동, 등산, 빨리 달리기, 무거운 짐 운반, 농사, 운동선수)

: 저체중(45), 정상(40), 비만(35-40)

· 하루 섭취량(kcal) = 표준체중(kg) × 현재 체중 및 활동에 따른 열량(kcal)

예) 키 156cm, 몸무게 65kg, 여자

표준체중: $1.56 \times 1.56 \times 21 = 51\text{kg}$ 비만도: $65 \div 51 \times 100 = 127 \rightarrow$ 비만

총 하루 섭취량(칼로리kcal) : $51 \times 30(\text{보통활동}) = 1530$

2. 골고루 먹는 식사란?

우리 몸에 필요한 영양소는 탄수화물, 단백질, 지방의 3가지 필수영양소와 비타민, 무기질이 있다. 이들 영양소는 몸 안에서 각기 다른 다양한 역할을 하는데, 어느 한 영양소라도 넘치거나 부족하면 영양의 균형이 깨지게 된다. 식사를 골고루 한다는 것은 이들 영양소를 모두 섭취하는 것을 뜻한다.

5가지 영양소의 기능과 식품의 특성을 이해하면 균형잡힌 식사를 하는데 도움이 된다. 총열량 중에 탄수화물은 55~60%, 단백질은 15~20%, 지방은 25% 정도가 되도록 식품을 섭취하는 것이 좋다. 특히 탄수화물과 지방

은 과일 섭취할 때 혈당을 높이는 작용을 하므로 적당한 양만 섭취하도록 하자.

· **탄수화물(당질)** : 밥·빵·국수·감자·고구마 등이 탄수화물에 속하며 당질이라고도 한다. 에너지의 주요 공급원이며, 혈당치에 가장 영향을 주는 영양소이다. 한 번에 많은 양을 먹으면 혈당을 올리므로 조금씩 여러 번 나누어 먹는 것이 바람직하다. 우리나라는 주식이 대부분 탄수화물이 많이 함유돼 있는 식품으로 당질이 차지하는 비율이 약 70% 정도로 높기 때문에 당질 섭취량을 줄여야 한다.

단순당질 : 설탕, 꿀, 젤리, 사탕 등이 속하며 단맛이 나고 물에 녹는 성질이 있다. 소화 흡수되는 시간이 매우 빨라서 혈당치를 빨리 올린다.

복합당질 : 쌀이나 과일, 채소에서 흡수되는 당성분이며, 단순당질과는 달리 단맛이 없고 물에 녹지 않는다. 복합당질은 전분과 섬유소로 분류되며, 전분은 곡류와 감자, 고구마, 옥수수 등에 많이 들어 있으며, 섬유질은 채소와 과일, 곡식의 껍질 등에 들어 있다. 전분은 체내 소화효소에 의해 포도당으로 분해·흡수되어 혈당을 많이 올리지만, 식이섬유는 소화 흡수 되지 않아 혈당을 올리지 않고 식후 포만감을 준다. 복합당질은 단순당질에 비해 소화시키는데 시간이 걸려 혈당을 천천히 올린다.

· **단백질** : 소고기·돼지고기·닭고기·달걀·두부·생선 등의 식품에 들어있다. 몸 조직을 만들거나 보충하는데 이용되며, 단백질 자체는 에너지원은 아니다. 허나 필요한 양보다 많이 먹으면 지방이나 글리코겐의 형태로 바뀌어 장차 이용될 수 있는 에너지원으로 저장된다. 단백질 중 고기류와 같은 동물성 식품에는 지방이 포함되어 있어 열량계산 시 고려해야 한다.

· **지방** : 버터·참기름·식용유·땅콩·호두·잣·고기기름 등이 지방에 속한다. 우리 몸의 힘과 체온을 유지시켜주고 다른 영양소의 흡수를 도와서 반드시 필요하다. 지방은 다른 영양소에 비해 식후혈당을 많이 상승시키지는 않지만, 조금만 먹어도 칼로리가 높고, 많이 먹을 경우 비만해지기 쉽고 당질보다도 혈당을 많이 올리므로 일정량만 섭취해야 한다. 또 핏속에 지방이 많아지는 고지혈증에 걸릴 가능성이 높아지므로 주의해야 한다.

· **비타민 및 무기질** : 야채와 과일류, 우유 및 유제품에 들어있으며 간식으로 섭취할 수 있다. 정상적인 몸의 기능을 유지 하는데 필수적인 비타민은 꼭 음식을 통해 섭취해야 하지만, 일반적으로 균형있는 식사를 하면 크게 부족하지는 않다. 무기질 역시 혈액을 만드는데 중요한 역할을 하고 세포 속에도 적당량 필요하지만 비타민과 마찬가지로 균형 있는 식사를 통해 충분한 섭취가 가능하다.

3. 규칙적으로 섭취하자!

매끼 일정한 시간에 정해진 분량의 식사를 규칙적으로 한다. 한 끼를 굶었을 경우 허기감으로 인해 다음 끼 식사를 과식하게 되고 급하게 먹으면서, 식사리듬감이 깨져 혈당조절을 어렵게 만든다.

식사요법 시 주의하세요!

- 규칙적인 시간에 정해진 양에 맞춰 골고루 섭취한다.
- 단음식은 피한다.

단 설탕, 꿀 등을 대신해서 먹어도 혈당이 많이 올라가지 않는 감미료를 사용한다. 감미료 역시 많이 섭취하면 혈중 지방농도가 높아질 수 있으므로 주의해야 한다.

- 지방 및 콜레스테롤이 높은 음식은 피한다.

지방은 포화지방과 불포화지방으로 나뉘어진다. 포화지방은 동물성 기름에 많으며 핏 속의 콜레스테롤을 높이지만, 불포화지방산은 식물성기름에 많고 핏 속의 콜레스테롤을 낮춰준다. 포화지방이 많이 들어간 식품은 줄이고, 불포화지방의 섭취를 권장하고 있으며 콜레스테롤이 높은 식품을 주의해야 한다. 콜레스테롤의 섭취는 1일 300mg 미만으로 제한한다.

〈지방에 따른 함유식〉

포화지방 - 버터, 고기기름(갈비, 삼겹살), 프림, 생크림, 라면, 과자류

불포화지방 - 액체기름(들기름, 참기름, 식용유, 올리브유 등), 견과류(땅콩, 호두, 잣), 등푸른 생선

콜레스테롤이 높은 식품 - 알류(계란 노른자, 명란젓, 창란젓 등), 내장류(곱창, 천엽, 간, 뇌, 허파, 신장 등), 어패류(조개, 오징어, 새우, 낙지, 문어, 장어 등)

- 섬유소가 풍부한 식사를 한다.

섬유소는 혈당과 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있어 혈당조절과 변비, 대장암, 심장질환 예방에 좋다. 하지만 과다하게 섭취할 경우 복통, 복부불쾌감, 가스 발생 등의 부작용이 있어서 하루에 35~40g 섭취하도록 하자. 섬유소는 해조류, 채소류, 잡곡류, 과일류, 콩류에 많이 함유되어 있다.

〈식이섬유소 섭취요령〉

- ① 흰쌀밥보다는 현미나 보리밥 등 잡곡밥으로 섭취하자
- ② 주스, 녹즙 보다는 생과일, 생채소를 섭취하자.
- ③ 국, 찌개는 건더기 위주로 섭취하자.
- ④ 야채반찬을 매끼 2가지 이상 섭취하자.
- ⑤ 매일 다시마나 미역 등의 해조류를 섭취하자.
- ⑥ 물과 함께 섭취하고 한꺼번에 많이 먹기보다는 서서히 양을 늘리자.

- 금주, 금연한다.

술과 담배는 혈당조절을 방해할 뿐만 아니라 당뇨 합병증을 발생 및 악화시킨다.

- 지나치게 짠 음식을 피하고 되도록 싱겁게 조리한다.

저염식사는 고혈압, 동맥경화, 신장병, 망막증 등 당뇨병성 합병증의 예방 및 치료에 좋다. 고혈압이 있다면 하루에 소금을 6g(차 스푼 약 1~2) 가량만 먹는다.

〈염분이 많은 식품〉

곡류군-국수(마른 것), 콘 플레이크, 오트밀
 어육류군-소금에 절인 생선(굴비, 자반 등), 오징어채, 가공식품(햄, 어묵, 소시지, 통조림 등)
 채소군-김치, 깍두기, 장아찌
 지방군-마요네즈, 마가린, 버터
 과일군-토마토주스

식품교환표의 활용

세상에는 먹을거리가 많을 뿐더러 매번 똑같은 음식을 먹는다면 쉽게 질릴 것이다.

음식마다 포함하고 있는 영양소가 다르고, 필요한 양만큼만 섭취하기가 여간 까다로운 것이 아닐 것이다. 특히 당뇨병환자는 개인에게 필요한 하루 총 칼로리를 섭취하려면 식품별로 어떤 영양소가 얼마나 들어 있고, 어느 정도의 칼로리인지 잘 알고 있어야 한다. 영양적으로 균형 잡힌 식사를 하고, 식사요법의 어려움을 해소하고자 식품교환표를 활용하면 쉽게 식사요법에 적응할 수 있다.

식품교환표는 식사요법을 쉽게 실행할 수 있도록 영양소가 비슷하게 들어 있는 식품들끼리 모아서 6가지 식품군으로 나누어 놓은 것이다. 6가지 식품군에는 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군이 있다. 같은 군에 속하는 식품들은 영양소 함량이 비슷해서 서로 바꾸어 먹을 수 있다.

바꾸어 먹었을 때 기준으로 사용하는 양을 **1교환 단위**라고 하며, 같은 열량과 영양소가 들어 있는 식품을 무게로 정해 놓은 것이다. 예를 들어, 밥 3/1 공기를 먹는 대신 식빵 1쪽이나 감자 1개로 바꾸어 먹을 수 있는데, 무게는 모두 다르지만 같은 열량을 내기 때문에 바꿔먹어도 무방하다.

곡류군은 주식, 어육류군과 채소군은 부식, 지방군은 조리용 기름, 우유군과 과일군은 간식으로 이용하면 쉽게 식사를 계획할 수 있다. 3끼의 식사와 2번의 간식으로 식품교환표를 배분한다.

〈식품교환표 이용의 3대 원칙〉

- 동일한 식품군 내에 속하는 식품들은 얼마든지 바꾸어 먹어도 좋다
 예) 쌀밥 1/3공기=인절미 3개
- 다른 식품군의 식품과 바꾸어 먹을 수 없다
 예) 식빵 1쪽 ≠ 두부 1/6모
- 바꾸어 먹을 때는 동일한 교환 단위만큼 바꾸어 먹는다
 예) 보리밥 1/3공기(1단위)=식빵 1쪽(1단위), 보리밥 2/3공기(2단위) ≠ 식빵 1쪽(1단위)

곡류군

탄수화물을 많이 포함하는 식품으로 주식이다. 곡류, 구근류, 탄수화물이 많은 야채, 종실류, 콩류(완두콩, 강낭콩), 빵류 등이 있다. 곡류군은 당질이 많이 들어있고, 항상 섭취하는 식품이기 때문에 많이 먹을 경우 혈당 조절이 어려울 수 있다. 적당한 양만큼만 섭취하자.

〈곡류군 1단위〉 당질 23g, 단백질 2g, 열량 100kcal

식품	무게(g)	어림치	식품	무게(g)	어림치	식품	무게(g)	어림치
쌀밥, 보리밥	70	1/3공기	당면(삶은 것)	90	한손 정도	감자	130	중 1개
백미, 현미	30	3큰술	국수(삶은 것)	90	1/2공기	고구마	100	중 반개
미숫가루	30	3큰술	식빵	35	1쪽	토란	130	1컴
밀가루	30	3큰술	바게트빵	35	중 2쪽	옥수수	50	중 반개
가래떡	50	썬것 11개	모닝빵	35	중 1개	밤	60	6개
떡볶이 떡	50	소 5개	크래커	20	5쪽	도토리묵	200	반모
인절미	50	3개	콘플레이크	30	3/4컵	시루떡	50	소 2쪽

개정전 식품교환표이니 개정후와 다를수 있음

어육류군

단백질을 많이 포함하는 식품으로 어패류, 육류, 알류, 치즈, 대두, 대두가공식품 등이 이에 속한다. 어육류군은 지방의 포함정도에 따라서 저지방, 중지방, 고지방 어육류군으로 나누어진다. 고지방 어육류는 동물성 지방이 많이 들어 있어 많이 먹을 경우 고혈압, 동맥경화증, 심근경색증 등 심혈관 질환의 원인이 될 수 있다. 간간히 섭취하는 것은 가능하지만 즐겨먹지 않도록 하자.

〈저지방 어육류군 1단위〉 단백질 8g, 지방 2g, 열량 50kcal

〈중지방 어육류군 1단위〉 단백질 8g, 지방 5g, 열량 75kcal

〈고지방 어육류군 1단위〉 단백질 8g, 지방 8g, 열량 100kcal

식품	무게(g)	어림치	식품	무게(g)	어림치	식품	무게(g)	어림치
달고기(껍질 無)	40	1토막	안심, 등심	40	1토막	달고기(껍질有)	40	1토막
살코기	40	1토막	달걀	55	중 1개	돼지머리	40	1토막
대구, 동태	50	1토막	고등어	50	1토막	삼겹살	40	1토막
가자미	50	1토막	꽂치	50	1토막	갈비	30	1토막
명란젓	40		갈치	50	1토막	생선통조림	50	1/3컵
멸치	15	1/4컵	검정콩	20	2큰술	소시지	40	1 1/2개
새우	50	3마리	두부	80	1/6모	치즈	30	1.5장
게	70	1마리	순두부	200	1컵	유부	30	6개
물오징어	50	중 1토막	연두부	150	1/2개			

채소군

비타민, 미네랄을 많이 포함하는 식품으로, 섬유질이 많이 함유되어 있어 열량이 다른 식품군에 비해 적어서 비교적 자유롭게 먹을 수 있다.

〈채소군 1단위〉 당질 3g, 단백질 2g, 열량 20kcal

식품	무게(g)	어림치	식품	무게(g)	어림치
가지·당근·무	70	익혀서	오이·호박	70	익혀서
상추·시금치	70	1/3컵	물미역·단무지	70	1/3컵
배추·콩나물	70	1/3컵	양파·연근	50	1/3컵
숙주·버섯	70	익혀서	우엉·더덕	25	1/3컵
풋고추·피망	70	1/3컵	무말랭이	10	볼러서 1/3컵

지방군

지방을 많이 포함하는 식품으로, 양에 비해 열량이 높아서 적당량만 섭취해야 한다.

〈지방군 1단위〉 당질 5g, 열량 45kcal

식품	무게(g)	어림치	식품	무게(g)	어림치
옥수수 기름	5	1작은술	땅콩	10	10개(1큰술)
콩기름	5	1작은술	잣	8	1큰술
참기름	5	1작은술	참깨	8	1큰술
들기름	5	1작은술	호두	8	1개
카놀라유	5	1작은술	피스타치오	8	10개
버터	6	1.5작은술	아몬드	8	7개
마요네즈	7	1.5작은술	베이컨	7	1조각

우유군

단백질을 많이 포함하는 식품으로 우유 및 유제품(치즈는 제외)을 우유군이라고 한다.

〈저지방 우유군 1단위〉 당질 10g, 단백질 6g, 지방 2g, 열량 80kcal

〈일반 우유군 1단위〉 당질 10g, 단백질 6g, 지방 7g, 열량 125kcal

식품	무게(g)	어림치	식품	무게(g)	어림치
일반 우유	200	1컵(1팩)	무당연유	100	반 컵
저지방우유	200	1컵(1팩)	전지분유	25	5큰술
락토 우유	200	1컵(1팩)	조제분유	25	5큰술
두유	200	1컵(1팩)	탈지분유\	25	5큰술

과일군

탄수화물을 많이 포함한 과일을 제외한 과일을 말한다.

〈과일군 1단위〉 당질 12g, 열량은 50kcal

식품	무게(g)	어림치	식품	무게(g)	어림치	식품	무게(g)	어림치
단감	80	반개	딸기	150	10개	포도	100	19개
연시	80	반개	바나나	60	반개	거봉	100	11개
귤	100	1개	배	100	1/4개	참외	120	반개
오렌지	100	반개	자두	80	1개	토마토	250	1개
금귤	60	7개	사과	100	반개	방울토마토	250	20개
파인애플	100		수박	250	대 1쪽	복숭아(황도)	150	반개
멜론	120	소 1/2개	자몽	150	반개	복숭아(천도)	90	소 1개
대추(생)	60	8개	앵두	120	오렌지주스	100	반컵	
대추(건)	20	8개	키위	100	1개	사과주스	100	반컵

식품교환표 적용하기

처방열량에 따른 각 식품군별 하루치 교환 단위 수

	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400
곡류군	5	6	7	7	8	8	8	9	10	10	11	12	12
어육류군	저지방	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
	중지방	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
채소군	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
지방군	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
우유군	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
과일군	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2

식품교환표를 활용한 식단 짜기

예) 1800kcal

- 교환단위수는 곡류군 8단위, 어육류군 5단위, 채소군 7단위, 지방군 4단위, 우유군 2단위, 과일군 2단위이다.

각 식품군에 해당하는 음식을 선택하여 끼니별로 나누어서 먹도록 하자. 이 때 한끼번에 하루치 양을 먹고 나머지는 굶는다면 혈당조절이 불가능하므로 반드시 규칙적으로 세끼를 나누어서 먹어야 한다.

다음은 끼니별 교환단위수를 임의로 배분한 것이다.

1800kcal 의 끼니별 교환 단위수 배분표

		단위수	아침	간식	점심	간식	저녁	간식
곡류군		8	2		3		3	
어육류군	저지방	2	0.5		1		0.5	
	중지방	3	1		1		1	
채소군		7	2			2.5	2.5	
지방군		4	1.5		1		1.5	
우유군		2		1		1		
과일군		2				1		1

1800kcal 하루 교환단위수의 아침식사 분배표

		단위수	아침	간식
곡류군		8	2	
어육류군	저지방	2	0.5	
	중지방	3	1	
채소군		7	2	
지방군		4	1.5	
우유군		2		1
과일군		2		

외식시 주의사항

- ① ‘무엇을 먹을까’ 외에 ‘언제 먹을지’도 생각해 미리 계획을 세운다. 1시간 이상 늦어질 때는 크래커나 빵을 간식으로 먹고, 식사 시에는 그만큼 곡류섭취를 줄인다.
- ② 좋아하는 음식을 먼저 먹으면 과식을 하므로 야채 등 열량이 적은 음식부터 먹는다. 또 천천히 먹고, 양이 많다면 미리 덜어내 과식을 예방하자.
- ③ 가급적 외식의 횟수를 줄이고, 외식은 하루에 한 번만 한다.
- ④ 평소 자신의 한 끼 식사량이 얼마인지 정확히 알아봤다가 그 양만큼만 먹는다.
 ※한 끼 식사량=(하루필요열량-우유군, 과일군 칼로리)÷3
 예) 1일 필요열량이 1800칼로리인 경우
 (1800-우유 2교환, 과일 2교환)÷3=480칼로리
- ⑤ 음식을 선택할 때 채소류가 풍부한 식품을 선택한다 예) 비빔밥, 백반, 쌈밥
- ⑥ 식사 시 식품군에 맞춰 골고루 먹기 어렵더라도 곡류군과 어육류군의 양은 반드시 지킨다.

예) 백반류, 설령탕은 밥을 덜거나, 고기나 생선은 다 먹지 말고 적정량만 섭취

⑦ 한 가지 식품군에만 치우치는 음식은 피하자. 영양소가 부족하면 다음 끼니에 보충하는 음식을 먹자.

예) 감자탕, 도토리묵, 녹두전 등 → 곡류군만 섭취하는 식사

⑧ 탕수육이나 튀김류 처럼 기름을 많이 사용하는 음식은 피하고, 달거나 짠 자극적인 음식역시 좋지 않다.

⑨ 카페인이 많은 커피, 홍차는 하루에 2잔 이상 마시지 않고, 마시더라도 설탕과 프림 대신 대체 감미료나 우유를 사용한다.

⑩ 녹차, 채소류, 해조류, 곤약 등은 마음 놓고 먹을 수 있는 식품으로 공복감이 느껴질 때 섭취하자.

〈외식의 종류별 칼로리〉

- ① 400~500kcal : 된장찌개, 김치찌개, 육계장, 설령탕, 메밀국수, 수제비
- ② 500~600kcal : 비빔밥, 순두부백반, 대구매운탕, 유부초밥
- ③ 600~700kcal : 자장면, 카레라이스, 김치볶음밥
- ④ 700~800kcal : 볶음밥, 도시락
- ⑤ 800~900kcal : 안심스테이크
- ⑥ 900~1000kcal : 돈까스, 양식정식

간식 섭취시 주의사항

1. 간식도 하루 동안 먹어야 할 식사량의 일부이므로 양을 조절해 여러 번 나누어서 먹는다.

2. 간식은 식사에서 부족하기 쉬운 영양소를 보충할 수 있는 것으로 선택한다.

예) 식이섬유소 부족한 식사했을 경우, 오이·당근 등의 신선한 채소 섭취

3. 과자, 떡, 빵 등의 단순당은 대도록 먹지 않는다. 당질과 기름을 이용한 것으로 과다섭취하면 고혈당이 발생하기 쉽다. 설탕, 꿀, 초콜릿 등이 들어간 것 또한 먹지 않는다.

4. 과일이나 우유는 비타민이나 무기질이 풍부해서 간식으로 좋다.

5. 단 음식이 먹고 싶으면 설탕 대신 사용할 수 있는 감미료를 쓴다.

간식섭취가 반드시 필요한 경우

- 인슐린 분비를 촉진하는 경구혈당강하제를 복용하는 경우
- 중간형, 혼합형 인슐린을 주사하는 경우
- 식사시간이 일정하지 않은 경우
- 취침 전 혈당이 100이하이거나 운동 시 제1형 당뇨병환자나 임신성 당뇨병환자를

