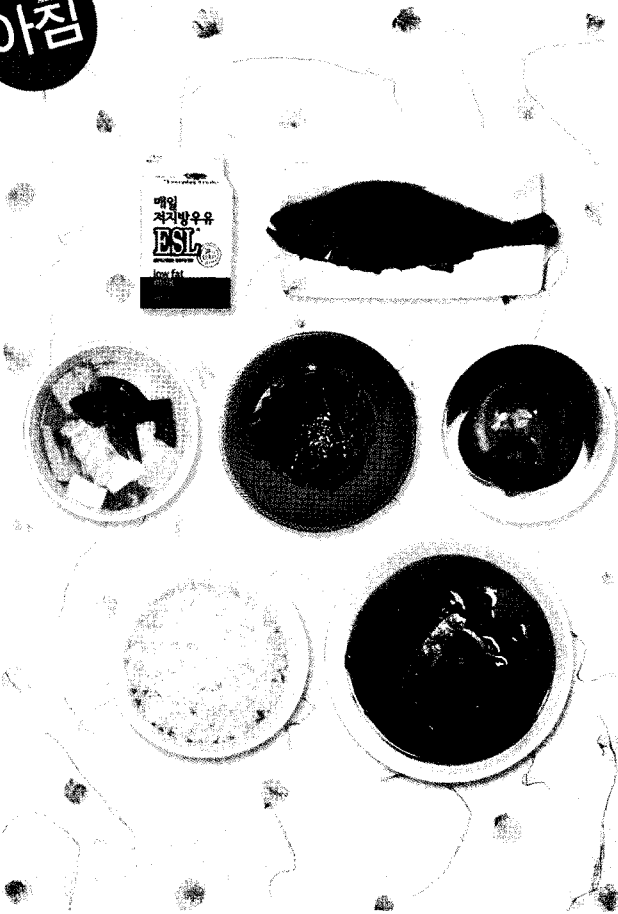




세종병원 이화영 영양사

1700kcal 당뇨식단

아침



식단	재료명	칼로리	교환단위수
쌀밥	밥 2/3공기(180g)	250	곡류군 2.5단위
미역국	건미역 5g	10	채소군 0.5단위
	쇠고기 20g	38	어육류군 0.5단위
조기	조기 80g	80	어육류군 1.5단위
양념조림	식용유 5g	45	지방군 1단위
호박볶음	조선휘박 70g	20	채소군 1단위
	식용유 5g	45	지방군 1단위
취나물	취나물 35g	10	채소군 0.5단위
고추장무침	물김치 35g	10	채소군 0.5단위
간식	저지방우유 200ml	125	우유군 1단위

당노와 술의 관계

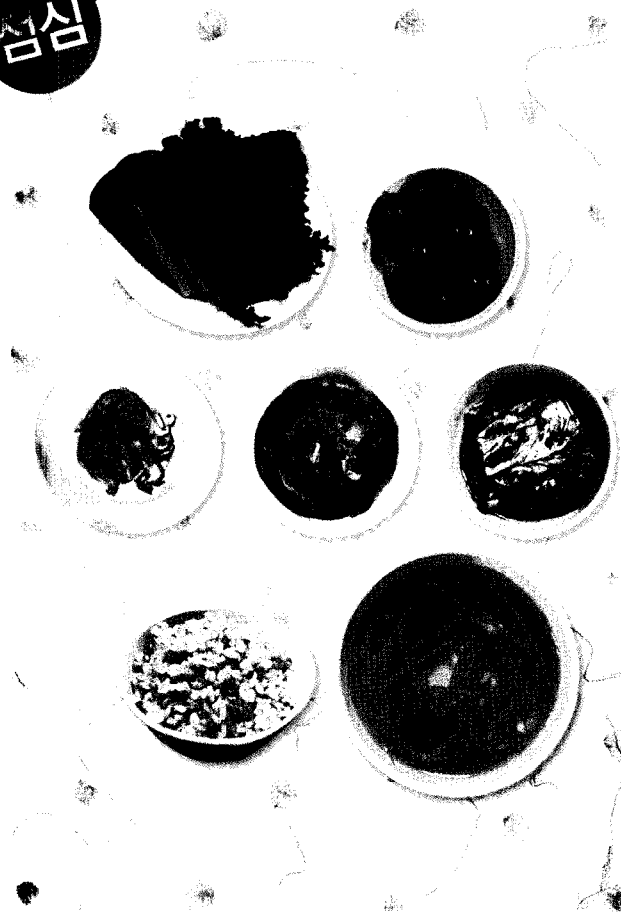
- 술은 1g당 7kcal의 높은 열량을 내지만 영양소는 없으므로 1~2잔 음주만으로도 100~200kcal를 섭취하게 됩니다.
- 음주상태에서는 간에서의 포도당 신생작용(탈수화물이 아닌 다른 물질로 에너지원인 포도당을 만드는 작용)이 억제되고, 먼저 알코올을 분해하게 됩니다. 알코올은 저혈당 감지능력을 방해하여 저혈당 위험이 높고 저혈당 치료를 지연시킬 수 있습니다.
- 말초신경장애를 일으킬 수 있습니다. 당뇨병성 신경합병증이

- 나 순환장애가 있는 경우 더욱 나쁜 영향을 미칠 수 있습니다.
- 과다한 알코올 섭취는 지방으로 축적되어 고지혈증이나 동맥경화증이 유발될 수 있습니다.

음주 요령

- 혈당 조절이 잘될 때만 일정량의 술을 마시도록 합니다.
- 공복 시나 반주로의 음주는 금지해야 합니다.
- 음주 전, 후 혈당을 측정하도록 합니다.

심심



식단	재료명	칼로리	교환단위수
현미밥	밥 1공기(210g)	300	곡류군 3단위
콩나물국	콩나물 35g	10	채소군 0.5단위
불고기	우육고기 60g	75	어육류군 1.5단위
표고	표고버섯 35g,		
피망볶음	피망 20g, 양파 10g, 홍고추 2g, 식용유 5g	20	채소군 1단위
모듬쌈	상추 25g, 치커리 12g, 깻잎 6g	10	채소군 0.5단위
포기김치	포기김치 35g	10	채소군 0.5단위
간식	방울토마토 250g	50	과일군 1단위

당뇨와 민간요법

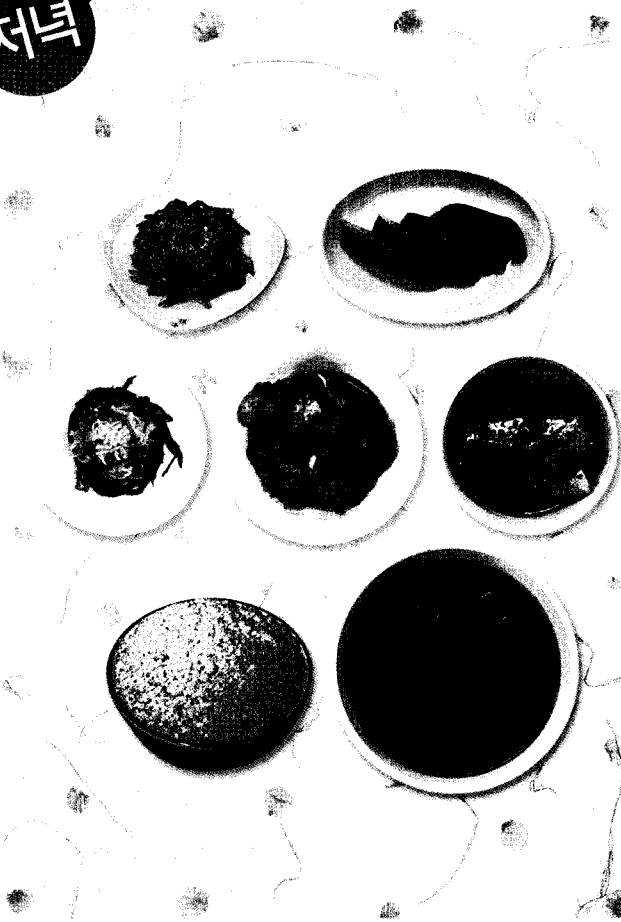
많은 당뇨인들이 당뇨병을 완치시켜 보겠다는 마음과 쉽게 치료하겠다는 생각때문에 민간요법으로 치료를 하고 있습니다. 성인 당뇨의 약 74%정도가 한 차례 이상 민간요법을 했던 것으로 조사되었는데, 이들 중 약 80%는 효과가 없었다고 말하고 12%정도에서는 당뇨병이 오히려 악화되었다고 말하고 있습니다. 불확실한 민간요법에 매달리는 것보다는 확실한 약물요법을 지속적으로 시행하는 것이 당뇨병의 관리에 더 효과적입니다.

1일 총 교환단위

식품군	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
교환단위	8.5	5	9	4	1	2



저녁



식단	재료명	량	기준
차조밥	밥 1공기(210g)	300	곡류군 3단위
아욱국	아욱 50g	20	채소군 1단위
닭살	닭가슴살 60g	75	어육류군 1.5단위
채소조림	고구마순 70g	20	채소군 1단위
고구마순	식용유 2.5g, 들깨가루 2g	45	지방군 1단위
들깨볶음	더덕 22g, 미나리 10g	20	채소군 1단위
더덕	알타리김치 50g	20	채소군 1단위
미나리무침	간식	50	과일군 1단위
알타리김치	사과 100g		

※본 사진은 이미지이므로 사실과 다를 수 있습니다.

외식 시 주의 사항

- 기급적이면 외식의 횟수는 줄이도록 합니다.
- 본인의 허용열량에 맞는 음식을 선택하고 허용된 식품의 양보다 더 많은 식사량을 제공받았을 때는 음식을 남기도록 합니다.
- 외식에서 부족 된 식품은 다른 끼에 보충하도록 합니다.
- 동물성 지방이 많이 함유된 식품의 선택(잘비류, 탕수육, 피자 등)은 피하는 것이 좋습니다.
- 식품의 성분과 양을 한눈에 알아볼 수 있는 음식을 주문하는 것이 좋습니다.
- 뷔페 음식은 조금씩이라도 모두 합하면 양이 많아지므로 허용 열량을 초과하기가 쉬워 주의해야 합니다.
- 자극적이고 짠 음식은 피하는 것이 좋습니다.
- 술 및 후식은 피하도록 합니다.