

독자 Q&A

본코너는 애독자들이 보내주신 당뇨병관리의 궁금증에 답변해드리는 란입니다.

Q. 야콘이라는 채소가 당뇨병에 좋다고 해서 부모님께서 생으로 드시다가 야콘즙으로 만들어 드시고 계십니다. 즙으로 만들 때 야콘 외에는 아무것도 넣지 않지만 생으로 먹을 때보다 더 단 것 같습니다. 야콘즙을 계속해서 복용해도 되는지요?

당뇨병에 좋다는 여러 가지 물질 및 건강 보조식품은 많습니다. 그러나 그 효과가 입증 된 것은 많지 않습니다. 야콘은 당뇨병 치료의 개념으로 좋은 것이 아닙니다. 당뇨병환자들이 혈당을 관리하기 위해서 먹는 음식의 양을 제한하다보니 먹을 수 있는 것이 별로 없어, 먹거리를 찾다가 발견한 것 중 하나가 야콘입니다. 야콘은 식이섬유가 풍부하고 변비에 좋아 당뇨병관리에 도움이 될 수는 있습니다. 하지만 과욕불급(過慾不及)이라는 말이 있듯이 너무 지나친 것은 모자란 것보다 못할 것이므로 당뇨병 관리에는 항상 소식하며 균형잡힌 식생활을 하는 것이 중요합니다.

Q. 노인들에게 적당한 운동법과 운동 시 주의사항을 알려주세요.

노인 당뇨병환자에서 운동에 의한 혈당과 지방질 개선 효과는 청장년층처럼 뚜렷하지 않습니다. 노인 당뇨병환자의 운동은 당조절과 같은 청장년에서의 운동효과를 얻기 위한 목적보다는 삶의 질을 개선하고 심장합병증을 예방하는 것이 목적입니다. 노인 당뇨병환자가 부적절하게 운동을 할 경우 심장마비, 발과 관절 손상을 초래할 수 있습니다. 무엇보다 당뇨병으로 인한 기립성 저혈압과 저혈당에 주의해야 합니다. 노인 당뇨병환자는 운동 시 사탕 등 당분을 항상 휴대하고 만약의 사태에 대비해 당뇨병환자임을 알리는 증명서를 가지고 다녀야 합니다. 운동은 가능한 한 오전에 할 것을 권하고 운동 전후로는 반드시 준비운동을 5~10분 정도 해야 합니다. 노인 당뇨병환자는 신체에 급격한 변화를 주는 운동은 삼갑니다. 추천되는 운동법으로 걷기나 수영이 있습니다. 느린 동작을 반복하거나 가벼운 중량을 이용하는 운동이 좋고 특히 수영은 하지에 부담을 적게 주는 효과적인 유산소 운동이기 때문에 관절이 좋지 않은 노인 당뇨병환자에게 효과적입니다.

한마음 산악회 9월 산행 안내

- 일시 : 2009년 9월 16일 (수) 오전 9시 30분까지
- 장소 : 북한산
- 집결지 : 지하철 3호선 구파발역 지하 만남의 장소
- 점심 : 각자준비(별도 회비 없음)
- 한마음산악회 가입 및 문의 : (사)한국당뇨협회 사무국 080-900-1119