

마른 당뇨병환자의 식단고민 탈출

당뇨병은 흔히 비만한 사람에게서 많이 발생된다고 생각한다. 하지만 간혹 채식 위주의 편식 등의 잘못된 식습관과 과도한 스트레스로 영양 결핍형 저체중이 와서 혈당조절이 안 되는 경우가 종종 있다. 이때에는 체중감량을 위한 일반적인 식사요법과는 다른 방법이 필요하다.

길디긴 당뇨병에 영양결핍증 생겨

서양에 비해 동양의 당뇨병은 저체중 환자가 많다. 당뇨병의 유병기간이 길어질수록 2개 이상의 합병증을 갖게 되는데 이러한 질환들이 식사섭취를 더욱 어렵게 하여 체중이 감소하기도 하고, 혈당증가와 더불어 인슐린 분비능력이 감소되어 영양불량이 발생할 수도 있다.

저체중이나 영양불량의 당뇨합병증으로는 폐렴, 신우신염, 폐결핵 등의 급성 또는 만성 감염증이나 만성 간질환 등이 많고, 피로감, 소화불량 등의 증상이 나타나는 저체중 당뇨병환자에게서는 빈혈과 골다공증이 발견되기도 한다. 이렇게 영양불량이 우려되는 환자는 영양 상태를 정확하게 파악하고 이에 맞는 영양 관리를 해주어 정상체중으로 돌려놓는 것이 중요하다.

체중 평가하기

적절한 식사를 할 수 있기 위해서는 먼저 체중측정을 통해 자신의 현재 체중이 어느 범위에 속해 있는지 평가해야 한다. 자신의 실제체중을 아래의 식으로 계산한 표준체중과 비교하여 백분율(%)을 산출한 후, <저체중 평가기준>에 의해 자신의 신체 상태를 알 수 있다.

<저체중의 평가기준>

표준체중 백분율(%)	평가
< 70	심한 저체중
70~79	중등도 저체중
80~89	경미한 저체중
90~109	정상
110~119	과체중
120~129	1단계 비만
130~199	2단계 비만
200	병적 비만

표준체중 계산식(kg)

$$\begin{aligned} & 22(\text{남자}) \\ \text{키}(\text{m}^2) \times \text{키}(\text{m}^2) \times & 21(\text{여자}) \end{aligned}$$

표준체중 백분율(%)

$$\frac{\text{실제체중}}{\text{표준체중}} \times 100$$

말랐다고 무조건 많이 먹으면 위험

저체중이든 과체중이든 당뇨병환자는 특정한 식품을 집중적으로 섭취하거나 제한해서 먹어서는 안 된다. 갖가지 영양소가 골고루 포함된 균형 잡힌 식사를 해야 한다. 또한 저체중의 환자가 체중을 늘리기 위해 식사량을 갑작스럽게 증량하거나 전체적인 열량에 치중해서 많이 먹게 되면 혈당과 혈중지질 농도에 문제가 생길 수 있다. 따라서 지방의 섭취는 주의하면서 전체 당질의 섭취량은 그대로 유지하되 단백질량을 늘려서 보충하는 것이 좋다.

식욕이 없는 경우라면 영양보충 음료를 간식으로 섭취하여 열량을 증가시킬 수 있다. 또한 씹거나 넘김이 어려운 노인환자에게는 죽 같은 액상 형태로 음식의 농도나 질감 등을 변화시켜서 식사를 제공하도록 한다. 비타민과 무기질의 섭취가 부족하다면 이들의 보충도 고려해야 한다.

저체중 당뇨인을 위한 식단 변화의 예

정상체중에 도달하기 위해서는 목표체중을 정하고 그에 따른 에너지량을 정해야 한다. 평소의 식사습관에 맞춰 현실적으로 가능한 범위 내에서 식사량을 늘리는 것이 좋다. 보통 체중증가를 위해서는 체중 당 35~40kcal의 열량을 섭취한다.

다음의 예시를 참고하여 전문가와 상담 후 실천하도록 하자.

- ▶ 키 170cm, 64kg(정상체중) 보통 활동의 남자 1900kcal 식단
- 키 170cm, 50kg(저체중) 보통 활동의 남자 2200kcal 식단

체중별 섭취열량(보통 활동)

- 과체중 : 표준체중 × 25~30(kcal/kg)
- 정상체중 : 표준체중 × 30~35(kcal/kg)
- 저체중 : 표준체중 × 35~40(kcal/kg)

아침	점심	저녁
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
숙국	미역국	버섯 된장찌개
삼치구이	쇠고기 표고볶음	병어 양념구이
돈나물무침	두릅회+초고추장	달래오이생채
숙주나물	두부전	메추리알 곤약조림
김치	김치	열무김치
간식-우유	간식-방울토마토	간식-두유, 딸기

재료	1900kcal	2200kcal	재료	1900kcal	2200kcal	재료	1900kcal	2200kcal
잡곡밥	1공기	1공기	잡곡밥	1공기	1+1/2공기	잡곡밥	1공기	1+1/2공기
삼치	1토막	1토막	쇠고기	1토막	1토막	병어	1토막	1토막
기름	자유	1작은술	두부	1/6모	1/3모	메추리알	5알	5알
우유	200ml	200ml	기름	1+1/2작은술	1+1/2작은술	두유	200ml	200ml
			방울토마토	20개	20개	딸기	10개	10개