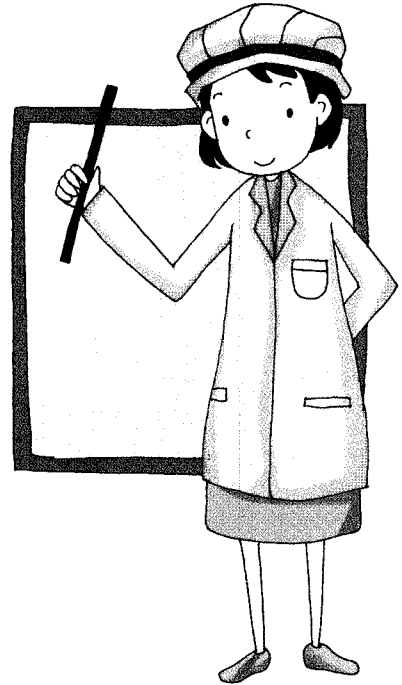


영양표시로 당뇨식단의 수준을 높이자!



만성질환과 관련된 식품 또는 영양소에 대한 관심이 높아지면서 정부에서는 현대인들의 건강을 위해 보다 정확하고 알기 쉬운 정보를 제공하고자 노력하고 있다. 최근에는 외식식품, 가공식품 등에 영양표시를 의무화함에 따라 소비자 들이 좋은 제품을 선택할 수 있도록 제도화하였다. 하지만 이 정보를 적용하는 경우는 많지 않아 영양표시에 대한 이해와 활용법에 대한 지도가 필요한 시점이다. 식품에 영향을 많이 받는 당뇨 환자들부터 영양표시를 읽고 식단의 수준을 높여보자.

영양표시란?

영양표시는 식품에 어떤 영양소가 얼마나 들어있는지를 식품의 겉포장에 표시하는 것을 말한다. 정해진 규칙에 따라서 식품에 함유된 영양을 표시하도록 의무화하여 소비자가 먹을 식품을 선택할 때 도움을 준다. 그래서 우리가 가공식품을 구입할 때 따져봐야 할 것이 식품의 유통기한이나 재료의 함량만이 아니라 '영양표시'를 살펴봐야 한다. 같은 종류라 하더라도 제품에 따라 영양의 함량이 다를 수 있고, 그 제품의 열량이나 지방량 등을 알지 못하고 무심코 먹었다가는 혈당조절에 문제가 생길수도 있기 때문이다.

영양표시가 이야기 하는 것들

식품의 포장을 앞, 뒤로 살펴보면 아래와 같은 영양표시를 볼 수 있다. 보통 제품의 뒷면에 있는데 '영양성분' 또는 '영양정보' 라고 표기되어있다. 이 표에는 다음과 같은 내용을 나타낸다.

영양성분	1회 제공량 당 함량* %영양소 기준치*		1회 제공량 당 함량* %영양소 기준치*	
	영양	000kcal	지방	00g 00%
1회 제공량 00 (00g) ⊙	탄수화물	00g 00%	포화지방	00g 00%
총 00회 제공량(00g) ⊙	당류	00g	트랜스지방	00g
	단백질	00g 00%	콜레스테롤	00mg 00%
			나트륨	00mg 00%

*%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

영양성분	1회 제공량 00 (00g) ㉠ 총 00회 제공량(00g) ㉡
1회 제공량당 함량 ㉢ :	열량 000kcal, 탄수화물 00g(00%), 당류 00g, 단백질 00g(00%), 지방 00g(00%), 포화지방 00g(00%), 트랜스지방 00g, 콜레스테롤 00mg(00%), 나트륨 00mg(00%) ()안의 수치는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임 ㉣

영양성분		
1회 제공량 00 (00g) ㉠		
총 00회 제공량(00g) ㉡		
1회 제공량 당 함량 ㉢	* %영양소 기준치 ㉣	
열량	000kcal	
탄수화물	00g	00%
당류	00g	
단백질	00g	00%
지방	00g	00%
포화지방	00g	00%
트랜스지방	00g	
콜레스테롤	00mg	00%
나트륨	00mg	00%
* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율		

출처 : 식품의약품안전청

- ① 단위중량 : 먼저 영양성분표의 식품의 총량을 확인한다. “100그램당”, “1봉당”, “1캔당” 등으로 표시되어 있다. (위 표에 ㉠, ㉡로 표시됨)
- ② 표시영양소의 종류 : 보통 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨의 함량이 표시되어 있고, 그 외의 영양성분이 표시된 것도 있다. (위 표에 ㉢로 표시됨)
- ③ 영양소기준치 : %로 표시된 영양소기준치는 하루에 먹어야 할 분량에 비해 얼마만큼 성분이 들어있는지를 알 수 있다. 비타민이나 무기질은 영양소기준치에 대한 비율로 표시된다. (위 표에 ㉣로 표시됨)

영양표시 어떻게 읽어야 하나?

영양성분표를 볼 때는 먼저 식품의 ‘1회 제공량’이 얼마인지 확인한다. 이것은 총 몇 번 먹을 수 있는지를 알려준다. 즉, 한 번에 먹을 때 제공되는 양인 1회 제공량을 토대로 그 양 만큼씩 몇 번 먹어야 다 먹을 수 있는지를 알 수 있다.


예를 들면, 1회 제공량이 ‘1개(100g), 1봉지 3개(300g)’ 이라고 표기되어 있다면, 제품의 1회 분량은 1개(100g)이고, 한 봉지에는 3번 먹을 수 있는 분량(300g)이 있다는 뜻이다. 이것을 알고 먹으면 과식하는 것을 막을 수 있다.

다음은 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨 등의 영양성분의 이름과 함량을 확인한다. 섭취하는 식품으로부터 얼마만큼의 에너지를 얻을 수 있고, 내가 필요한 만큼 먹을 수 있도록 도와준다.

하지만 영양소의 함량 수치만 가지고는 판단하기 어려운 경우가 많다. 그래서 이때 퍼센트(%)로 표시된 영양소기준치를 읽으면 식품에 함유된 영양소 함량이 높은 것인지 낮은 것인지 알 수 있다. 섭취하려는 식품의 지방의 영양소기준치가 18%라고 표시되어 있다면, 그것은 하루에 먹어야 할 지방의 양을 100%로 봤을 때 그 100% 중에 18%에 해당한다는 것을 말한다.

영양표시 활용하기

영양표시를 알면, 이해를 하고 실생활에 적용을 하는 것이 중요하다. 식품을 구입할 때 관심 있게 본다면 분명 좋은 식단을 구성할 수 있을 것이다. 자신에게 조절이 필요한 영양소를 중점적으로 보면 도움이 된다.

당뇨병환자들은 혈당조절이 중요하므로 혈당에 영향을 주는 열량과 탄수화물, 당류의 함량을 확인한다. ‘무설탕’의 표시가 있는지도 살펴본다. 이에 더해 혈압이 높다면 나트륨 함량을 살펴보거나 ‘저염’의 표시를 확인하고, 체중조절이 필요한 경우에는 열량과 ‘저열량’, ‘저지방’의 표시를 본다. 골다공증이 염려되면 ‘칼슘강화’, ‘칼슘첨가’, ‘고칼슘’ 등의 표시를 확인하고 식품을 선택하는 식으로 영양표시를 적극 활용하도록 하자. 

글 / 꺾정은 기자