

1400kcal 하루 당뇨식단

365케어 장소영 영양사

▶1일 필요열량 계산하기

$$1일\ 필요열량 = 표준체중(kg) \times 30(kcal)$$

예를 들어 170cm, 80kg 사무직 남성의 경우

$$표준체중 : 키(m) \times 키(m) \times 22(BMI) = 1.70 \times 1.70 \times 22 = 64kg$$

$$비만도 : 현재체중(kg) \div 표준체중(kg) \times 100 = 80 \div 64 \times 100 = 125\%$$

$$BMI(체질량 지수) = 체중(kg) \div 키^2(m^2) = 80 \div (1.75 \times 1.75) = 26$$

****BMI는 비교적 정확하게 체지방의 정도를 반영할 수 있어 가장 많이 이용되는 비만지표로 남성의 최적체질량 지수는 22, 여성은 21입니다. 체질량지수가 너무 높아도 또는 너무 낮아도 사망률은 증가합니다. 그러므로 최적체질량 지수를 유지할 수 있도록 해야 합니다.**

$$1일\ 필요열량 : 표준체중(kg) \times 30kcal = 64kg \times 30kcal = 1900kcal$$

** 1일 필요열량 산정기준

육체적 활동이 거의 없는 사람 : 표준체중 \times 25~30kcal/일

보통의 활동을 하는 사람 : 표준체중 \times 30~35kcal/일

심한 육체활동을 하는 사람 : 표준체중 \times 35~40kcal/일

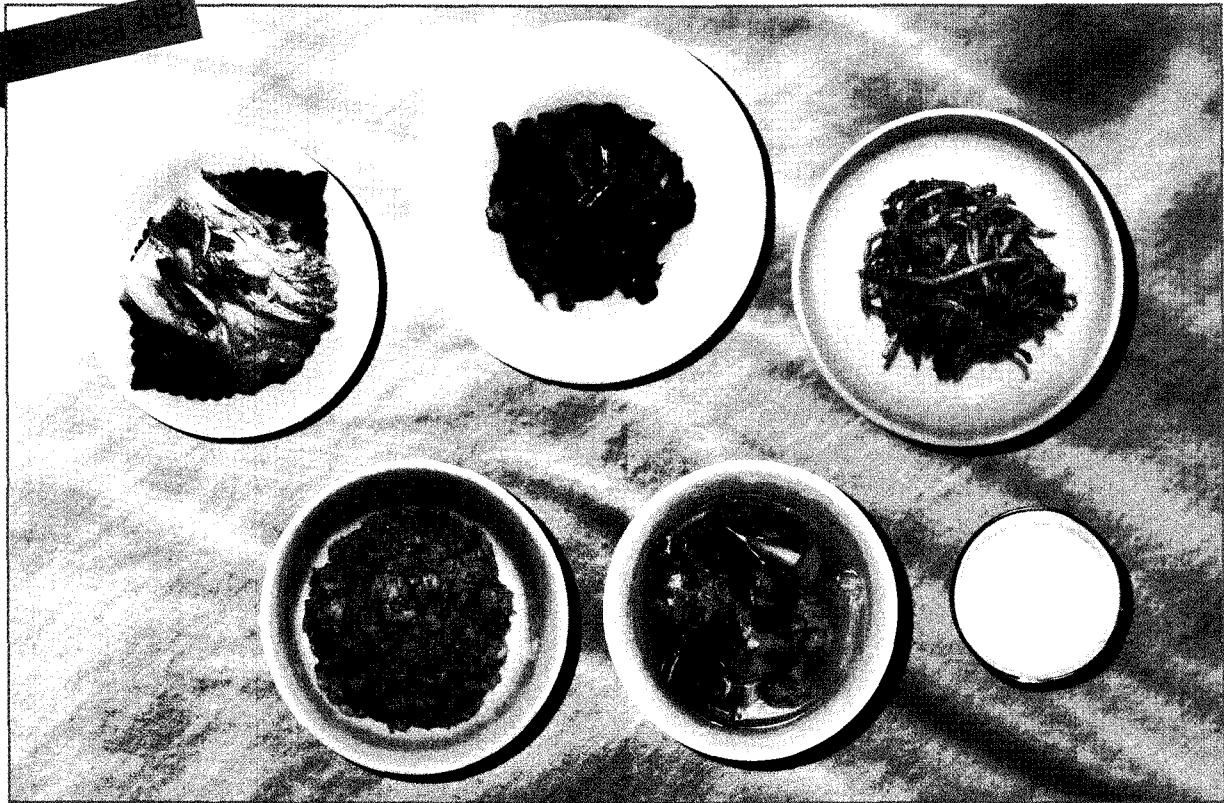
위 남성의 1일 필요열량은 1900kcal이지만 BMI 26, 비만도 120% 이상으로 체중관리가 필요합니다. 그러므로 조정열량을 산출하여 식사를 조절할 수 있도록 해야 합니다.

$$1일\ 조정열량 : 1900kcal(1일\ 필요열량) - 500kcal = 1400kcal$$

꾸준한 식이조절과 운동을 통한 표준체중 유지

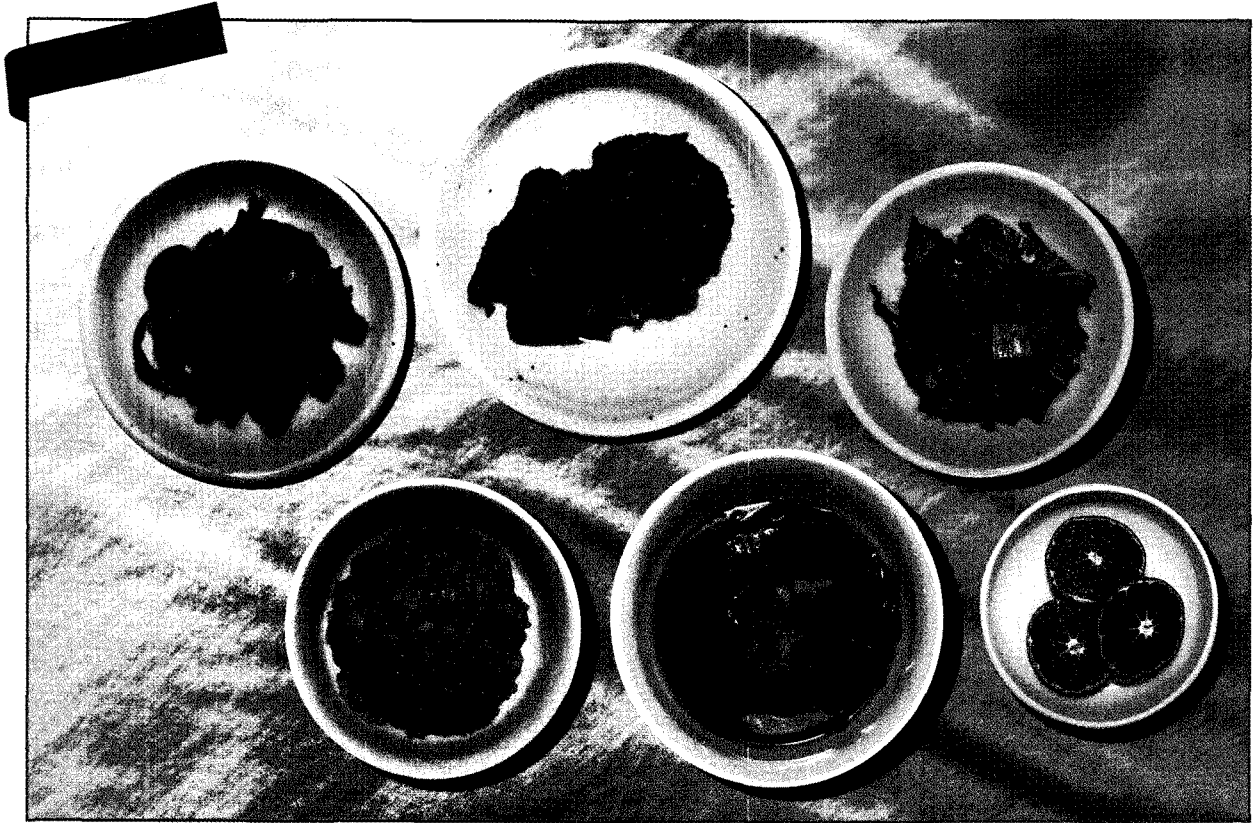
효과적인 체중감량 방법은 하루에 500kcal씩 열량섭취를 감소시키거나 운동으로 매일 에너지 소비량을 500kcal씩 증가시키는 것입니다. 이렇게 1주일 동안 3,500kcal의 열량이 방출되면 0.5kg 가량의 체지방 조직이 감소해 한 달이면 약 2kg의 체중이 감소되는 효과를 볼 수 있습니다. 꾸준한 식이조절과 운동을 통해 표준체중을 유지할 수 있도록 하는 것이 당뇨관리의 첫걸음입니다.

아침 밥상



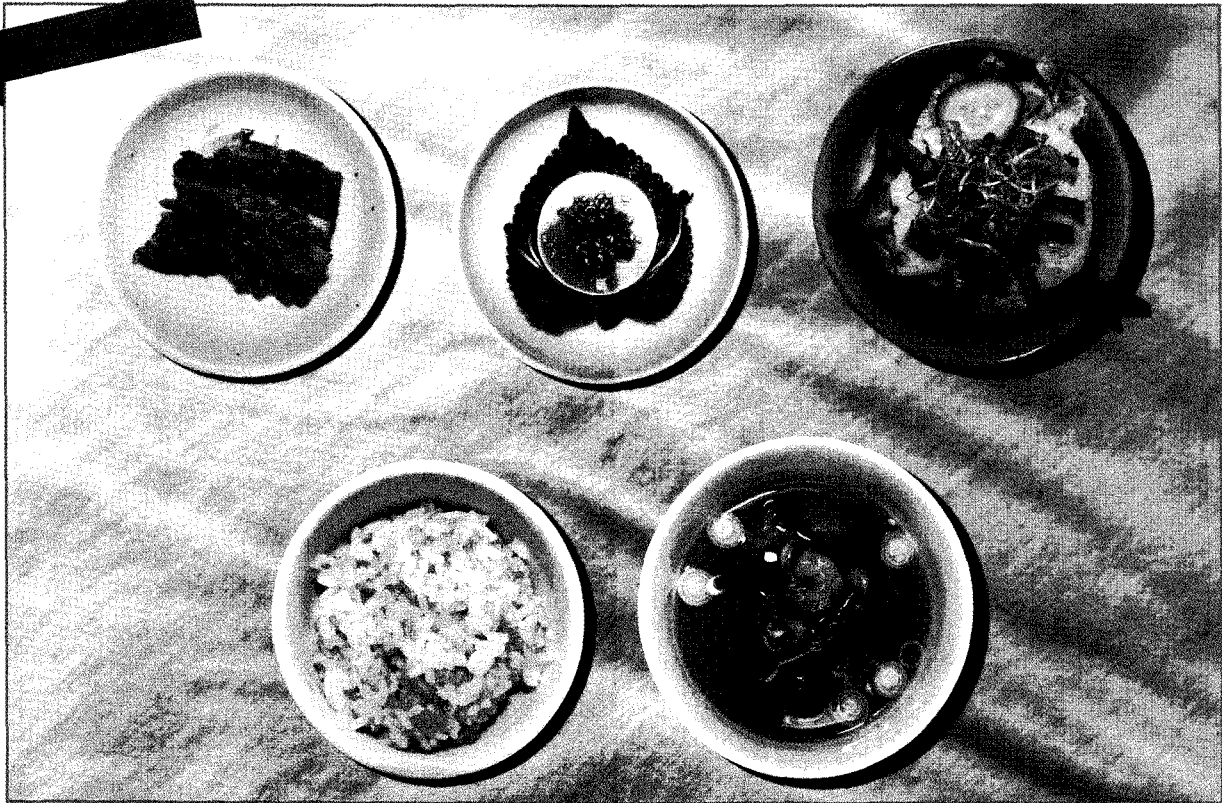
음식명	재료명	1인량(g)	어육류군		곡류군	채소군	지방군	과일군	우유군
			저지방	중지방					
콩밥	백미	70	2.3						
	서리태	10		0.5					
복어국	복어	6	0.4						
	무	20			0.29				
	실파	5			0.07				
쇠고기 부추잡채	쇠고기채	20	0.5						
	부추	20			0.29				
	양파	10			0.14				
	피망	10			0.14				
	올리브유	2.5					0.5		
도라지무침	도라지	30			0.75				
백김치	배추	40			0.57				
간식	일반우유								1

점심 밥상



음식명	재료명	1인량(g)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	과일군	우유군
				저지방	중지방				
잡곡밥	백미	40	1.3						
	잡곡	30	1						
조갯살미역국	미역	30				0.43			
	실파	10				0.14			
	조갯살	20		0.4					
이면수어찜	이면수어	50			1				
	피망	15				0.21			
시금치나물	시금치	40				0.57			
	실파	5				0.07			
	참기름	2.5					0.5		
	깨	2					0.25		
봄동겉절이	봄동	30				0.43			
	양파	10				0.14			
	참기름	2.5					0.5		
	깨	2					0.25		
간식	꿀	120						1	

저녁 밥상



음식명	재료명	1인량(g)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	과일군	우유군
				저지방	중지방				
현미밥	백미	40	1.3						
	현미	30	1						
브로콜리새우국	브로콜리	25				0.36			
	새우	20		0.4					
	홍고추	5				0.07			
연두부까나페	생식두부	150			1				
가든샐러드	양상추	20				0.29			
	파프리카	10				0.14			
	오이	10				0.14			
	연근	10				0.25			
	양파	10				0.14			
	무순	5				0.07			
포기김치 간식	배추	5					1		
		40				0.57			



영양 전문가로 구성된 365케어는질환에 따른 식사를 고객에게 안내하고, 조리하여 제공하는 환자식 전문 회사입니다. 365케어 고객센터(02-3012-9900)로 문의해 주시거나 아래의 사이트를 방문해 주시기 바랍니다.

www.365care.co.kr | 고객센터 : 02-3012-9900