1600kcal 하루 당뇨식단

365케어 장소영 영양사

▶61세, 여성, 157cm, 50kg, 당화혈색소 7.2%, 서 있는 시간은 하루 2시간 정도입니다.
이 여성의 1일 필요열량 및 식사포인트에 대해 알아보도록 하겠습니다.

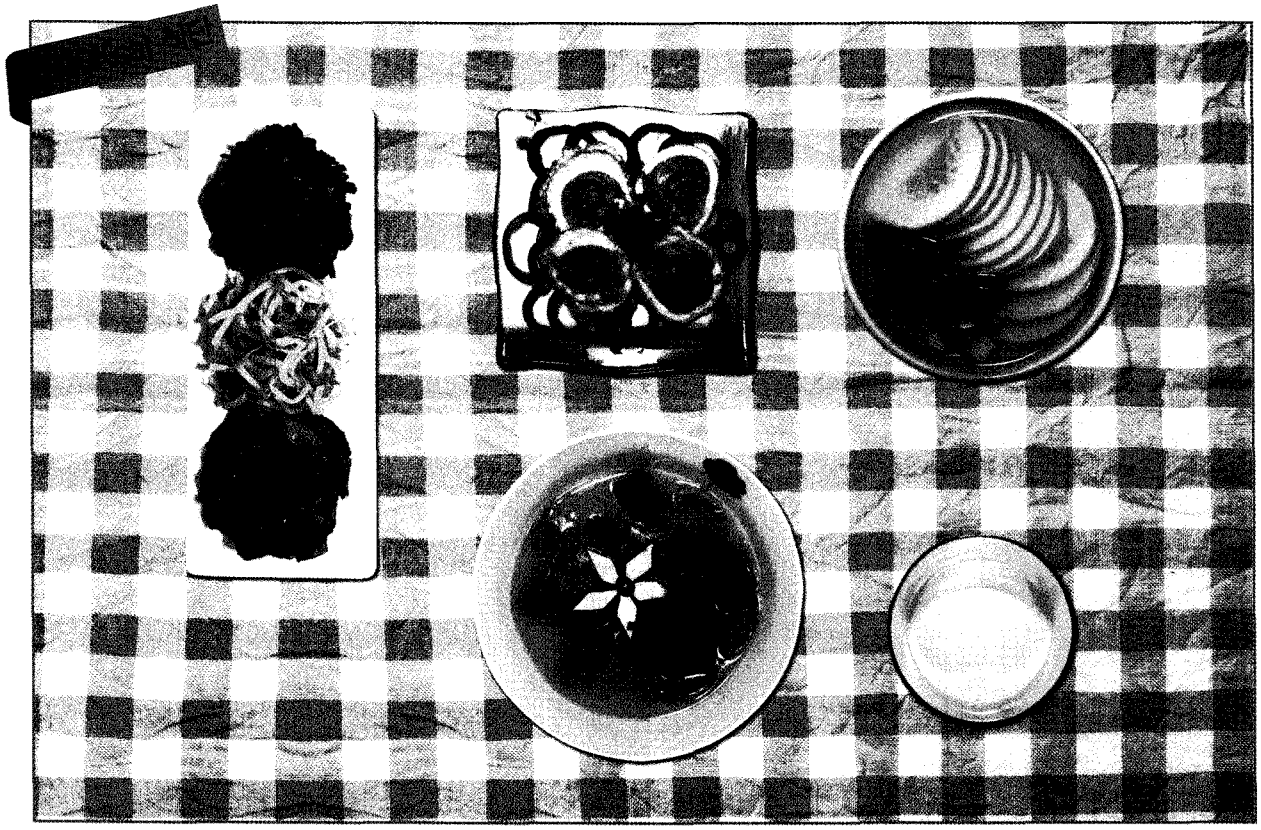
표준체중 : 키(m) × 키(m) × 21(BMI_ 남성 22/ 여성 21)
= 1.57 × 1.57 × 21 = 52kg
비만도 : 현재체중(kg) ÷ 표준체중(kg)?100 = 50 ÷ 52×100 = 96%
BMI(체질량 지수) : 50 ÷ (1.57 × 1.57) = 20
1일 필요열량 : 표준체중(kg) × 30kcal = 52kg × 30kcal = 1,560kcal

위 여성의 표준체중은 52kg으로 현재체중은 표준이지만 당화혈색소가 7.2%로 정상범위를 벗어나 있어 혈당관리가 필요한 상황입니다. 열량은 1,600Kcal로 진행하되 혈당지수가 낮은 식품(GI 지수 60이하)을 이용해 꾸준히 식사관리를 함으로써 당화혈색소를 낮출 수 있도록 해야 합니다. 단, GI지수가 낮아도 지방함량이 많아 열량이 높은 식품이 있으므로 주의해야 합니다.

식품의 GI 수치표

GI 수치가 낮은 식품(〈 55)			GI 수치가 낮은 식품(〈 55-60)			GI 수치가 높은 식품(〉70)		
식품명	GI	열량	식품명	GI	열량	식품명	GI	열량
녹차	10	3	메밀국수	54	340	옥수수	70	92
우뭇가사리	11	2	고구마	55	132	라면	73	381
다시마	17	138	바나나	55	86	베이글	75	273
호두	18	674	오트밀	55	380	쿠키	77	432
콩나물	22	30	현미	56	350	으깬 팥소	78	244
배추	23	14	건포도	57	301	우동(생)	80	270
오이	23	14	현미밥	58	130	핫케이크	80	261
양송이	24	11	호밀빵	58	264	딸기잼	82	262
우유	25	67	은행	58	187	찹쌀	80	360
컬리플라워	26	27	수박	60	37	케이크(생크림)	82	344
딸기	29	34	냉동만두	60	214	흰쌀밥	84	136
달걀	30	158	치즈피자	61	215	감자튀김	85	130
토마토	30	19	밤	60	164	떡	85	239
오렌지	31	46	황도캔	63	85	찰떡	85	235
청국장	33	172	토란	64	58	도너츠	86	387
사과	36	54	보리(압맥)밥	64	140	벌꿀	88	294
고등어	40	202	스파게티	65	149	찹쌀떡	88	235
대구	40	79	현미푸레이크	65	376	감자	90	76
두부	42	72	파인애플	65	51	식빵	91	264
바지락	44	51	참마	65	64	초콜렛	91	557
닭 가슴살	45	105	소면(말린것)	68	356	바게트	93	279
쇠고기 안심	45	198	크로와상	68	431	과자 빵류(팥빵)	95	280
돼지고기안심	45	223	카스테라	69	323	캔디	108	396
통밀빵	50	265				설탕	109	384

아침 밥상

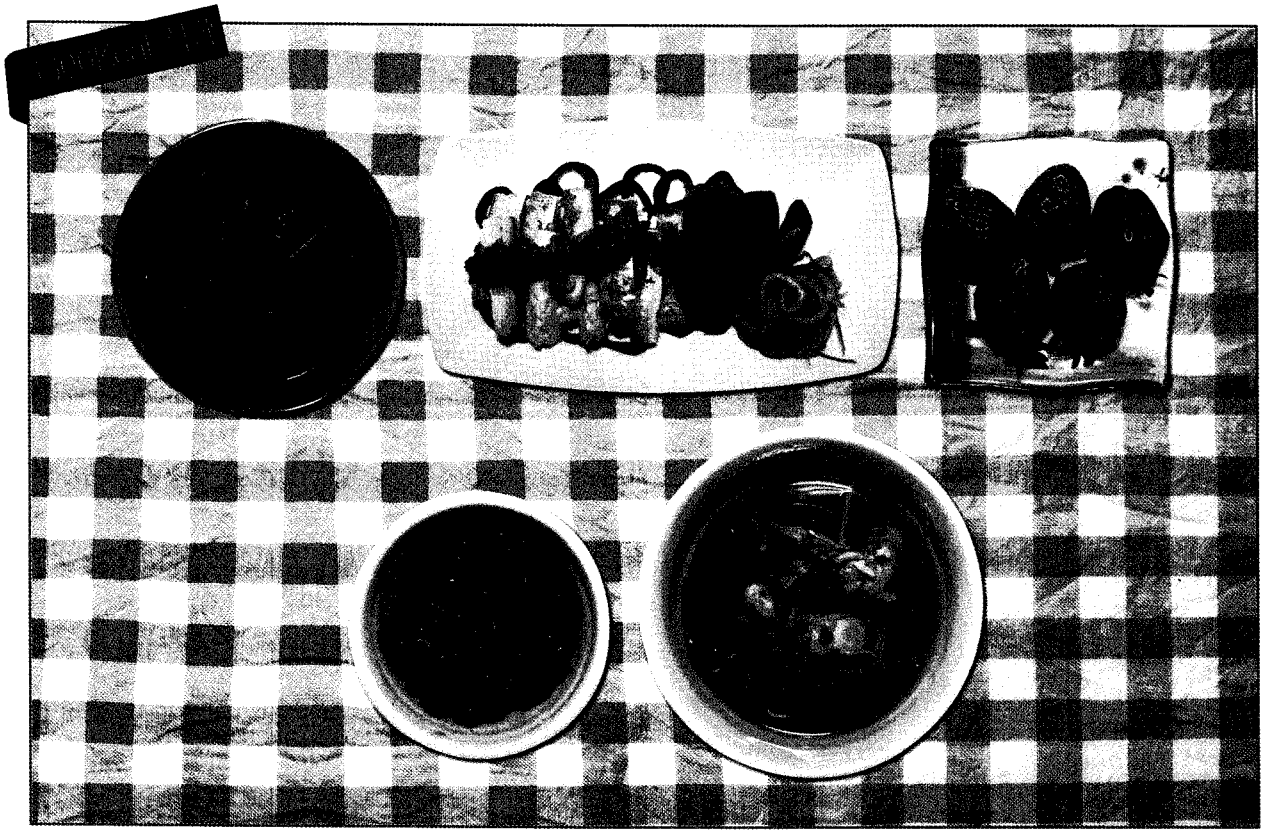


음식명	재료명	1인량(g)	어육류군		곡류군	채소군	지방군	과일군	우유군
			저지방	중지방					
현미떡국	현미떡	130	2.6						
	사골	20							
	쇠고기	20	0.5						
	계란	20	0.36						
	실파	10				0.14			
	김	1/2장				0.5			
해물전	오징어	25	0.5						
	새우	25	0.5						
	당근,양파	20		0.14					
	올리브유	5					1		
삼색나물	숙주	20				0.26			
	고사리	20				0.26			
	비타민	20				0.26			
	참기름	2.5					0.5		
	깨	2					0.25		
동치미	무	35				0.5			
간식	두유	200ml							1

점심 밥상

음식명	재료명	1인량(g)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	과일군	우유군
				저지방	중지방				
냉이된장국	냉이	300				0.43			
율무밥	백미	40	1.3						
	율무	40	1.3						
병어찜	병어	80		1.6					
	계란	35			0.66				
	파프리카	15				0.21			
	표고버섯	15				0.3			
죽순오이 된장무침	죽순	25				0.36			
	오이	25				0.36			
양파초절임	양파	35				0.5			
간식	배(1/4개)	110						1	

저녁 밥상



음식명	재료명	1인량(g)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	과일군	우유군
				저지방	중지방				
버섯굴국	팽이버섯	15				0.3			
	느타리버섯	15				0.3			
	무	15				0.21			
	굴	70		1					
흑미밥	백미	40	1.3						
	보리	20	0.65						
	흑미	20	0.65						
두부냉채	두부	80			1				
	피망/파프리카	30				0.43			
	대파	15				0.21			
	올리브유	5					1		
	연겨자소스								
총각김치	알타리	35				0.5			
간식	딸기(中7개)	150						1	

365care

영양 전문가로 구성된 365케어는 질환에 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