천사의 당뇨일기 두번째 이야기

먹을 것이 넘쳤던 오늘의 유혹

인터넷 블로그를 통해 매일 당뇨일기를 작성하고 있는 문진순 님(53세)은 임신성 당뇨를 진단받은 후 지금까지 당뇨병과 동거동락하고 있습니다. 현재는 인슐린으로 혈당관리를 하고 있으며, 최근에는 8단위에서 4단위로 무리없이 운동과 식사조절을 통해 인슐린 용량을 줄여 나가고 있습니다. 문진순 님도 한 때 혈당관리를 잘 못해 혈당이 500~600mg/dl 까지 오를 정도로 당뇨관리에 어려움을 겪으신 분입니다. 그동안의 경험과 노하우를 바탕으로 나름의 방식을 터득해 혈당관리를 잘하고 있습니다.

– 문진순 당뇨인(53세)
'천사의 당뇨일기' 블로그 주소 「http://blog.naver.com/vincamoon」

2010년 1월 4일

06:00 이제 일찍 일어나려나 보다.
어제 오랜만에 코치님과 수업을 하고, 그 효과가 느껴지는 좋은 아침이다.

공복혈당 97mg/dl

잠자리에서 몸깨기 운동하고 있는 동안 고구마는 다 쪄지고...
손발이 척척 맞는 우니와 행복한 아침식사를 했다.

07:00 **주사 4단위**
아침: 오렌지, 사과, 키위, 토마토, 컵밥 1, 바나나, 찐달걀, 아몬드, 고구마

08:00 안티구아와 슈프리모를 브랜딩해서 드립을 했다. 중간맛으로 한 잔 마시고,
주방 정리하고, 오늘 들고 갈 빈 통들을 박스에 담으면서 병원생활을 하는 동안 이 통의 개수만큼 사랑을 해 준 친구들을 새삼 떠 올려 보았다.

09:50 수지로 출발했다. 실비아는 힘든 중에 나를 태우러 오셨고...
축제분위기다. 한 명도 빠지지 않고 모였음에!! 함께 하고 팠던 모임이다.
점심 식사준비를 얼마나 풍족하게 멋지게 준비하셨는지 모두들 축제 그 이상의 행복한 얼굴들이었다.

12:45 **주사 6단위, 145mg/dl**

배가 고팠다. 집중하며 이야기를 듣느라고 배꼽시계가 마구마구 울어대는 것을 그냥 지나쳐버렸다.
미안 미안해.
멋진 와인잔에 한 잔 가득, 골뱅이 무침, 야채샐러드, 스파게티, 마늘바게트, 모닝빵, 딸기, 귤, 각종 떡, 식혜... 머리로만 먹어야 했다. 이제 그 정도는...

점심 : 호박 스프 2국자, 스파게티 2젓가락, 양상추 샐러드
(컵밥 2, 콩나물, 느타리 버섯은 미리 준비해 갔다)

13:30 보온병에 준비해 간 커피 한 잔과 에스프레소 1잔을 마시고.

14:30 일행 중 함께 걷고 싶은 1인과 단지 내 30분을 걸었다.(모두들 같이 걸음 좋을텐데...)

15:10 딸기 3개

17:00 집 도착. 우선 발부터 풀어주고... 따듯한 물 마시고...
오늘 많이 힘들었던 내 몸을 풀어주고...

18:00 저녁 : 양상추, 돼지목살, 당근, 브로콜리, 컵밥 1

19:30 성당까지 걷고...바람도 없고, 추위도 덜하고 후니와 함께 걷는 발걸음이 힘차다.

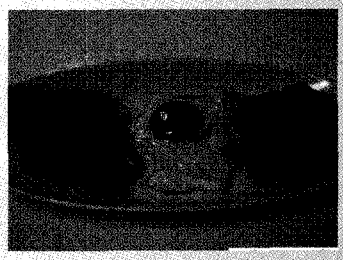
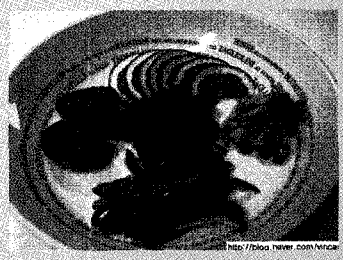
20:20 집도착. 옆으로 걷기, 종아리 스트레칭, 바운딩, 드라마 보면서 스쿼트 다리에 핏줄이 선명하게 지고 있다.

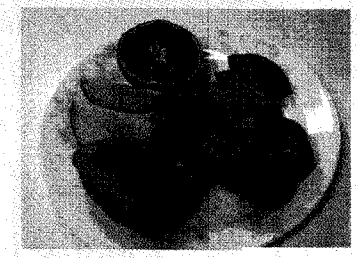
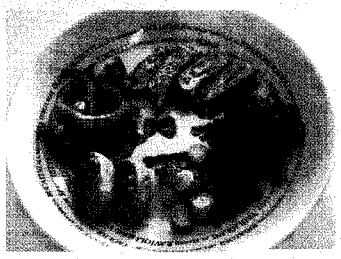
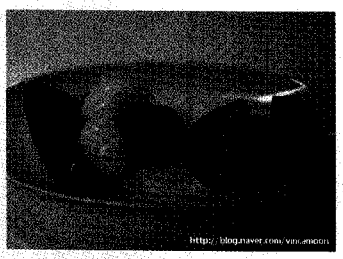
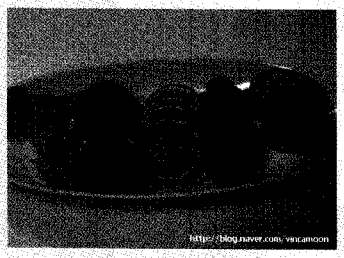
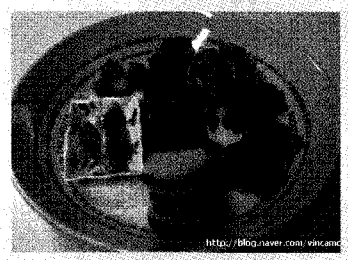
21:30 **132mg/dl**

힘들었던 하루에도 불구하고 혈당은 나를 지켜주었다. 고맙다 ^^

<오늘의 생각>
*외출할때도 내가 먹어야 하는 밥은 꼭 지니고 나가는 것을 철칙으로 하자.
*아무리 맛있는 음식이라도 내 몸이 원하는지 아닌지 느껴보며 단호한 결정내리기.
*식사 후 운동을 함께 할 수 있는 권유는 지치지 말고 하자.

❖ 천사의 일주일 식단

아침	점심	저녁
1월 3일 월요일		
 83mg/dl, 주사4단위, 오렌지, 사과, 토마토 3쪽 씩, 컵밥 1, 연어, 브로콜리, 찐고구마	 주사 6단위 콩나물, 시금치나물, 느타리버섯(모두 데쳐서 최소양념만), 노랑·빨강 파프리카, 컵밥 1컵 반, 굴비찜 한 마리	 시금치나물, 느타리버섯, 콩나물, 파프리카, 한라봉, 훈제오리, 무, 컵밥 1컵
1월 5일 수요일		
 107mg/dl 주사 4단위 오렌지 2쪽, 토마토, 사과, 키위, 고구마, 만두 2개	주사 6단위 아침에 만든 만두 2개, 우유에 커피 조금 넣은 커피우유	 총각김치, 달걀부침, 김으로 싼 밥 5개
1월 6일 목요일		
 101mg/dl, 주사 4단위 사과 3쪽, 브로콜리, 노랑·빨강파프리카, 찐고구마, 치즈1, 새싹야채듬뿍, 컵밥2	 주사 6단위 시금치나물, 유부초밥 2, 느타리버섯, 훈제오리, 딸기 3, 당근	 유부초밥 2, 오렌지 반 개, 느타리버섯무침, 시금치나물, 파프리카

아침	점심	
1월 7일 금요일		
 **109mg/dl, 주사 4단위** 오렌지 1/2개, 고구마 1개 반, 현미콩밥 1, 시금치나물, 느타리버섯, 사과 3쪽, 노랑 · 주황 파프리카	 **주사 6단위** 계란말이, 시금치나물, 유부초밥, 총각김치, 파프리카	 딸기, 파프리카, 치즈얹은 통밀빵 1
1월 8일 토요일		
 **107mg/dl 주사 4단위** 찐달걀 2개, 빨강파프리카, 현미콩밥 1, 사과, 찐고구마	 **113mg/dl, 주사 4단위** 파프리카, 퓨어 1개, 치즈 1장, 현미콩밥 1, 새싹야채	**외식 : 선지국** 선지, 콩나물, 파, 양, 흰밥 1/3공기, 깍두기
1월 9일 일요일		
 **103mg/dl, 주사 4단위** 현미콩밥 1, 브로콜리, 사과, 고구마, 치즈 1장, 레몬(식사 후 레몬레이드로)	**외식 : 일식** **주사 6단위** 청어회 2점, 연어회 3점, 야채샐러드, 계란찜, 생선찜 1점, 알밥 2숟갈, 새우초밥 2개, 새우튀김 튀김옷 벗기고 2개, 무순	 달랑무 1개, 느타리버섯, 브로콜리, 당근, 은행 4알, 굴비찜, 현미콩밥 1, 콜라비