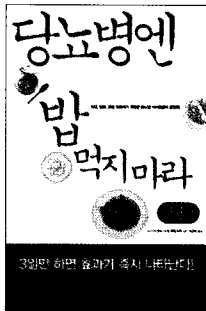


당뇨병엔 밥 먹지마라



일본 다카오 병원
이사장·내과 의사 에베코지

저는 교토시에 있는 다카오 병원의 이사장으로 당질 제한식이라는 새로운 당뇨병 치료요법을 지도하고 있는 의사입니다. 2005년 1월에 저의 첫 번째 책인 '당뇨병엔 밥 먹지 마라'에서 당질 제한식을 처음 소개한 이후 당질 제한식은 여러 형태로 세상에 서서히 퍼져나갔습니다.

다카오 병원을 찾아오는 당뇨병 환자의 수가 3배로 늘어났고, 당질 제한식을 배우기 위해 입원을 희망하는 사람들도 거의 비슷하게 늘어났습니다. 다카오 병원에서 당질 제한식을 지도받은 환자의 수는 첫 번째 책을 출판할 당시에는 200명 정도였으나, 약 2년 반 만에 900명 이상으로 급증했습니다.

물론 다카오 병원을 찾아오지 않은 분들 사이에서도 당질 제한식은 큰 화제가 되었습니다. 첫 번째 책과 그 후에 출간된 레시피 모음집 등을 읽고, 많은 분들이 당질 제한식을 시작했다는 내용의 편지와 엽서를 보내주었지요. 당질 제한식을 실천하는 분들이 늘어나고 있다는 것을 실감합니다.

2007년 2월부터는 블로그를 시작했습니다. 이곳을 통해 당질 제한식을 소개하고, 이 식요법을 실천하고 있는 분들의 질문에 답하거나 당뇨병에 관한 여러 가지 이야기를 나누고 있습니다. 블로그를 시작하고 반년 만에 하루 접속 수가 1000건을 넘어섰고, 여기서 얻은 정보에 힘을 얻어 당질 제한식을 시작하는 사람도 급속히 늘었습니다.

당질 제한식을 시작하는 사람들은 대부분 이 식요법의 뛰어난 효과에 놀라움을 금치 못합니다. 기쁜 마음으로 자신의 경험담을 써서 보내주시는 분도 있고, 지금까지 해왔던 치료는 도대체 뭐였냐고 한탄하는 분도 적지 않았습니다.

당질 제한식이 이처럼 효과적인 이유는 무엇일까요? 그것은 어떤 식요법보다 당뇨병을 조절하는데 합리적이기 때문입니다.

》》》 효과가 뛰어난 식사요법

당질 제한식의 기본개념은 당질을 적게 섭취하는 것입니다. 구체적으로 말하면 주식을 빼고 당질이 포함되지 않은 반찬을 중심으로 한 식사입니다. 이러한 식사는 “당질을 섭취하지 않으면 식후 고혈당을 일으키지 않는다”는 단순한 생리학적 사실에 바탕을 두고 있습니다. 식후 고혈당이 위험하다는 사실은 널리 알려진 상식입니다. 식후 고혈당은 심근경색이나 뇌경색 같은 합병증을 일으키기 쉽기 때문이지요. 그런데 식후에 혈당을 상승시키는 유일한 원인은 당질 뿐입니다. 지방이나 단백질은 식후 고혈당에 영향을 거의 미치지 않습니다.(이것은 생리학적 사실이며, 미국당뇨병협회에서 발견한 환자용 지침서에도 실려있습니다.) 따라서 혈당을 높이는 당질을 억제하는 당질 제한식이라면 식후 고혈당 문제는 해결된다고 할 수 있습니다.

당질 제한식은 우리가 당연하게 생각하고 있는 칼로리 제한과 지방 제한을 중심으로 한 식사요법과는 완전히 반대되는 개념입니다. 하지만 이것은 이단적인 치료법이 아닙니다. 미국이나 유럽에서는 이미 일반화되어 있는 당질 관리식을 더욱 발전시킨 치료법이지요. 지금까지 알고 있던 식사요법과는 다르다는 사실에 당황하는 사람도 있겠지만, 당질 제한식은 과학적이고 이치에 맞는 치료법입니다.

당질 제한식의 가장 큰 특징은 효과가 즉시 나타난다는 것입니다. 시작하는 날부터 혈당치가 떨어지기 시작합니다. 더 놀라운 사실은 거의 대부분 당뇨병 증세가 개선된다는 점입니다. 특히 제 2형 당뇨병의 경우 당질 제한식을 실시하면 거의 100퍼센트 개선됩니다.

다카오 병원에서는 지금까지 약 900명 이상의 환자에서 당질 제한식을 지도해왔습니다. 그 결과 대부분 증세가 눈에 띄게 호전되었습니다. 이 중 절반은 당화혈색소가 당뇨병환자의 조절 목표인 65퍼센트 미만으로 떨어졌지요. 환자 가운데 20퍼센트는 주식을 먹지 않는다는 것이 기호에 맞지 않아 자진 탈락했지만, 당질 제한식을 실시한 환자는 예외 없이 증세가 좋아졌습니다.

당질 제한식의 또 한 가지 특징은 약에 의지하지 않는다는 점입니다. 당질 제한식을 하면 기본적으로 약을 먹지 않아도 되고, 인슐린 투여량도 3분의 1 이하로 줄일 수 있으며, 이 중 20~30퍼센트는 인슐린을 아예 맞을 필요가 없게 됩니다.

이 같은 사실은 900건이 넘는 다카오 병원의 병례에서 확인된 것입니다. 이것이 바로 당질 제한식의 뛰어난 효과를 입증하고 있는 셈이지요.

》》》 칼로리 제한식보다 더 편한 당질 제한식

당질 제한식의 가장 큰 장점은 뭐니 해도 효과가 뛰어나다는 것이지만, 칼로리를 제한하는 기존의 당뇨병식에 비해 실천하기도 쉽습니다.

칼로리 제한식을 실천하는데는 상당한 노력이 필요합니다. 음식을 먹을 때마다 식품 교환표를 보며 번거롭게 칼로리를 계산해야 하는 것입니다.

그러나 당질 제한식은 기본적으로 칼로리 계산을 할 필요가 없습니다. 지나치게 과식만 하지 않으면 먹고 싶은 만큼 먹어도 됩니다. 기존의 식사요법만큼 칼로리를 중시하지 않고, 당질이 많이 들어있는 식품만 아니면 배불리 먹어도 섭취 칼로리는 높지 않습니다. 예를 들어 한 끼 식사가 가다랑어 다진 것, 두부 한 모, 건더기가 푸짐한 된장국, 가정식 햄버거라면 배는 충분히 부른 반면, 칼로리가 될 만큼 높지 않습니다.

당질 제한식의 또 다른 장점은 허용된 식품이 많다는 것입니다. 기존의 당뇨병식에서는 지방을 아주 위험한 요소로 여겼습니다. 그래서 지방이 많은 식품을 먹지 말아야 했습니다. 하지만 현대인의 식생활에서 지방이 포함되지 않은 요리는 별로 없습니다. 먹을 수 있는 음식이 크게 제한되다 보니 단조로운 식사를 할 수 밖에 없었습니다. 하지만 당질 제한식에서는 당질만 제한하기 때문에 먹어도 되는 식품의 수가 칼로리 제한식과는 비교도 안될 정도로 많습니다. 당질이 많이 함유된 식품만 제대로 기억해두면 자유롭게 식사를 즐길 수 있는 셈입니다. 