

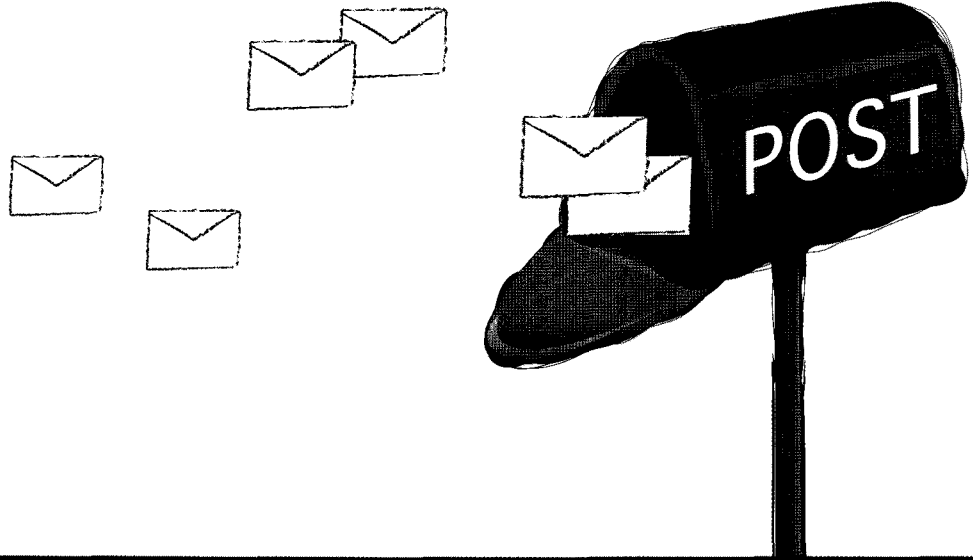
애독자들의 건강공금증,
감해드립니다.

Q. 당뇨병환자가 꿀을 먹어도 되나요?

A. 꿀은 과당의 주성분으로 거의 설탕과 같다고 할 수 있습니다. 따라서 당뇨병에 효과도 없을뿐 더러 악화시킬 수 있습니다. 꿀은 적은 양으로도 높은 칼로리를 내고 장에서의 흡수가 빠르기 때문에 혈당을 급격히 올립니다. 더구나 꿀에는 단백질과 비타민이 들어있지 않기 때문에 고탄수화물 식사를 하는 우리나라 사람에게는 영양균형에 좋지 않습니다.

Q. 해조류와 버섯류는 무제한으로 먹어도 되나요?

A. 해조류, 버섯, 곤약은 칼로리가 거의 없습니다. 1일 1단위 300g은 담색채소와 녹색채소의 분량으로 생각하고 해조류, 버섯류, 곤약은 추가로 많이 먹어도 좋습니다. 이 식품에는 비타민과 미네랄이 풍부하고 식이섬유도 많이 포함되어 있습니다. 따라서 칼로리에 신경 쓰지 않고 식이섬유를 충분히 섭취할 수 있어 변비에도 좋고 당뇨병 치료에도 유용한 식품입니다.



Q. 똥똥하면 반드시 당뇨병에 걸리나요?

A. 비만은 섭취한 에너지가 소비되는 에너지를 초과할 때 생기는 것입니다. 과잉의 에너지는 지방으로 바뀌어 몸이 축적되는데 이때 혈당 조절을 위해 더 많은 양의 인슐린이 요구됩니다. 하지만 인슐린 분비에는 한계가 있어 상대적으로 인슐린이 결핍되고, 혈당이 상승하여 당뇨병이 발생하기 쉽습니다. 단순한 비만보다는 복부비만, 특히 내장 주위에 축적되는 지방조직이 인슐린 저항성을 일으켜 최근 우리나라에서 당뇨병환자가 급증하는 주원인이 되고 있으므로 비만하지 않도록 주의해야하겠습니다.

Q. 임신성 당뇨인의 경우에 아이도 당뇨에 걸리게 되나요?

A. 부모가 모두 정상인 경우보다 당뇨가 생길 위험이 다소 높아지는 것은 사실이지만 엄마가 임신성 당뇨라고 해서 아이가 모두 당뇨병에 걸리는 것은 아닙니다. 그러나 가족력이 있다는 것은 보다 철저한 주의와 관리가 필요합니다. 임신성 당뇨의 경우 당장 중요한 것은 태아의 기형이나 출산 시의 위험 상황을 피할 수 있도록 대비하는 것입니다. 따라서 임신 중에 정상치에 가깝게 혈당을 조절하고 정기적으로 병원을 방문해 산모 자신과 태아의 상태를 적극적으로 점검해야 합니다.