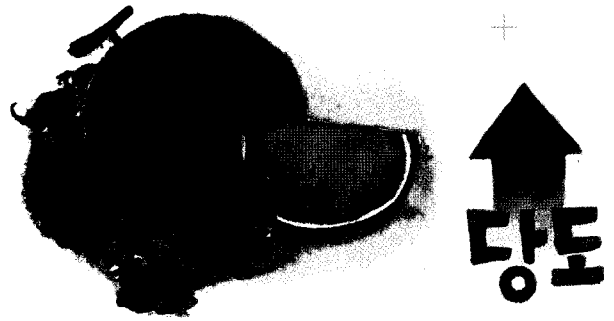


# 나는 얼마나 먹을 수 있을까? 과일마다 다른 당도

당뇨병환자의 가장 큰 고통 중 하나가 먹고 싶은 음식을 마음대로 먹지 못한다는 것이다. 특히 과일은 맛이 좋고 간편히 먹을 수 있는 간식이지만 당분이 많아 혈당상승에 대한 우려로 자유롭게 섭취할 수 없다. 그렇다고 과일이 무조건 먹지 말아야 하는 음식은 아니다. 과일은 지방이 거의 없고 섬유소와 비타민, 무기질 등을 공급할 수 있어 건강증진에 좋은 식품이다. 또한, 과일 속의 섬유소는 소장으로부터 포도당 흡수를 방해하는 역할을 하여 혈당조절에 약간의 기대를 할 수 있는 장점이 있다.



## ▶ 과일 많이 먹어도 될까?

과일군은 생과일은 물론이고 과일을 갈아서 만든 과일주스, 채소성이기는 하지만 토마토도 과일군에 속한다. 과당은 설탕보다 당도가 높고, 꿀이나 과일에 많이 함유되어 있다. 과당은 소장에서 흡수되며, 설탕이나 포도당이 존재하는 경우 과당 단독으로 있을 때보다 흡수율이 빠르다. 소장에서 흡수된 과당은 포도당보다 쉽게 간으로 이동되며 이때 과당은 포도당과는 달리 췌장의 베타세포에서 인슐린 분비를 촉진하지 않는다. 따라서, 과당은 설탕이나 전분과 비교하면 식후 혈당 반응이 느리므로 당뇨병환자의 감미료로 사용하기 적합하다. 그러나 과당도 결국은 포도당으로 전환되므로 과량을 섭취하면 혈당을 높일 수 있다. 또, 중성지방과 칼레스테롤을 증가시키는 것으로 알려져 있어 당뇨병이나 고지혈증 환자는 과일을 과도히 섭취해서는 안 된다.

과일통조림을 섭취할 때 주스는 덜어내고 건더기만 섭취하도록 한다. 과일주스는 당분이 많이 함유되어 있고, 1캔에 40~100Kcal나 되니 될 수 있으면 생과일을 먹는 것이 좋다. 당분과 지방이 많은 과일 파이 등의 디저트는 아주 특별한 경우에만 조금 먹도록 한다.

## ▶ 나는 얼마만큼 먹을 수 있을까?

수박은 비타민 C와 A가 풍부하며 포도당과 과당의 형태로 잘 흡수되어 피로회복 및 신경안정에 도움을 준다. 여름철에는 화채로 만들어 먹기도 하는데 이때 부재료에 따라 열량이 추가되므로 될 수 있는 대로 생과

일 그대로 섭취하는 것이 바람직하다.

감의 주성분은 당질로 단당류가 많아 포도당 6%, 과당 4%, 설탕 2%를 함유하고 있으며, 껍질은 건조에 따라 단맛이 증가하더라도 수분 증발에 의해 당 농도가 증가한 것이므로 당의 양은 거의 변화가 없다. 감의 짙은맛을 내는 타닌 성분은 모세혈관을 튼튼하게 해줘 순환기계 환자들에게 좋다.

포도는 소화흡수가 빠르고 피로회복에 효과가 있다. 사과산, 펙틴, 타닌 등이 들어 있어 장의 활동을 촉진하고 해독하는 작용을 한다. 그러나 포도는 단맛이 나는 포도당과 과당 등 당질이 대부분이므로 섭취하는 데 주의가 필요하다. 또, 포도와 거봉은 크기차이가 나기 때문에 1단위 섭취량이 포도는 19알, 거봉은 11알로 차이가 난다.

토마토는 붉은 토마토에 들어 있는 라이코펜은 몸 안의 유해산소를 없애는 항산화 물질, 노화방지, 혈당 조절에 효과가 있다. 또, 비타민 C가 다량 함유되어 있어 콜라겐 형성을 도와 세포를 튼튼하게 한다. 토마토의 루틴 성분은 혈압을 내려주는 효능이 있어 고혈압환자에게 권장되고 있다.

사과는 칼륨을 다량 함유하고 있어서 고혈압과 동맥경화를 예방해줘 심장병과 뇌졸중 위험을 줄여주며, 식이 섬유가 풍부하여 변비 해소에 도움이 된다. 그러나 과당 함량과 칼로리가 높아 섭취에 주의해야 한다.

과일군의 1인 1회 분량의 에너지 함량은 50Kcal에 맞추었고, 1일 권고량은 열량에 따라 다르지만 1~2회 섭취할 것을 권장하고 있다. 하루 처방 열량이 1500~1700Kcal 이하는 1단위이고, 1800~2000Kcal는 2단위 만큼 먹을 수 있다. >

글/ 김선주 기자

**<과일에 따른 1교환단위>**

식품명	용량(g)	혈당지수	식품명	용량(g)	혈당지수
수박	250g (대 1쪽)	150	배	110g (대 1/4개)	32
메론	100g (썰어서 1쪽)	49	오렌지	100g (대 1/2개)	31
딸기	150g (10개)	44	자몽	150g (1/2개)	46
사과	100g (1/2개)	36	바나나	60g (중 1/2개)	33
귤	100g (중 1개)	33	키위	100g (대 1개)	35

(혈당지수: 포도당을 섭취하였을 때 상승하는 혈당치를 100으로 두고, 그것에 대한 다른 식품을 섭취했을 때의 혈당치 상승률을 산출한 것, 식품의 혈당지수가 70이상이면 고혈당지수, 56~69는 중혈당지수, 55 이하를 저혈당지수 식품으로 본다.)