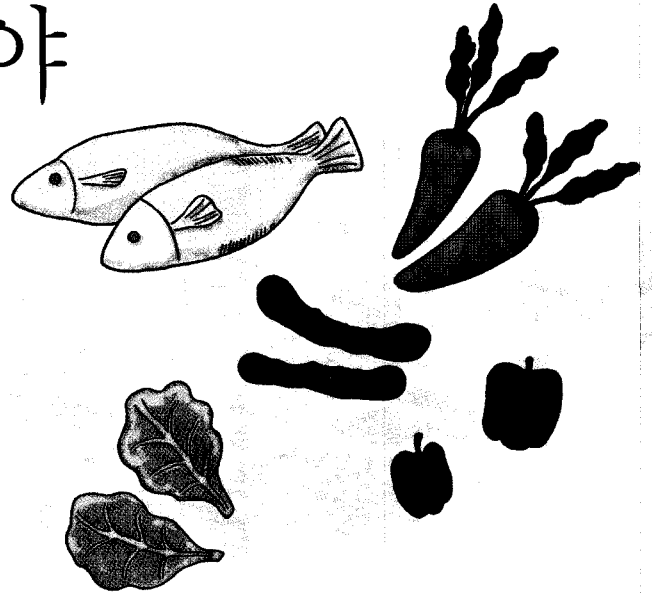


## 합병증환자의 식사요법

# 고혈압·고지혈증엔 육류, 소금 섭취 줄여야

당뇨관리의 목적은 혈당 조절을 통해 급·만성 합병증을 예방하는 것이다.

엄격한 혈당조절에도 불구하고 많은 수의 당뇨인에게서 합병증이 나타나고 있다. 특히 동맥경화증의 위험인자인 고지혈증, 고혈압, 비만 등이 발생 빈도가 높아 이에 따른 올바른 식생활의 개선이 필요하다. 조금은 더 특별한 합병증이 있을 때의 식사관리에 대해 알아보자.



### ▶ 고혈압이 있는 당뇨인의 식사요법

당뇨병환자들은 고혈압 발생률이 정상인 보다 2배 가량 더 많이 발생한다.

고혈압은 수축기 혈압이나 이완기 혈압이 지속적으로 상승된 상태로 동맥경화증, 신증, 당뇨망막병증 등 합병증을 악화시키므로 반드시 조절해야 한다. 고혈압 치료의 식사요법 원칙은 저염식, 열량을 제한하여 체중조절을 해야 한다.

### - 소금섭취를 줄인다

저염식은 혈압강하 효과가 있을 뿐 아니라 고혈압 치료제의 효과를 증가시키므로 중요하다. 고혈압이 있을 때는 1일 염분섭취량을 5~10g으로 줄인다.

### 〈소금 1g의 염분과 같은 조미료 양〉

식품	중량	목적량
소금	1g	1/3 작은 스푼
마요네즈	10g	1/2큰 스푼
정제염	1g	1/5 작은 스푼
토마토케첩	70g	4 큰 스푼
진간장	5g	1 작은 스푼
버터	50g	3 큰 스푼
된장·고추장	10g	1/2 큰 스푼

### 〈식품별 염분함량이 높은 식품〉

식품군	식품명
곡류군	마른 국수, 식빵, 콘플레이트, 오트밀
어육류군	소금에 절인 생선, 건어물(쥐포·오징어 채), 가공식품(햄, 어묵, 소세지, 통조림), 젓갈류
채소군	김치, 깍두기, 장아찌류, 해조류
지방군	마요네즈, 버터, 마아가린
과일군	토마토주스

염분을 줄이기 위한 식사는 찌개나 국은 조리 전 따로 간장이나 소금을 넣지 않고 먹기 전 직접 소금을 첨가한다. 특히 염분이 많이 들어가 있는 소금이나 간장에 절인 장아찌류, 김치 등의 염장식품, 통조림류, 소세지·베이컨 등의 훈제식품은 피하는 것이 좋다.

#### - 표준체중을 유지한다

과체중 당뇨병인은 열량을 제한해 체중을 줄이면 혈압을 낮출 수 있다.

비만한 경우 몸무게 10kg을 줄이면 수축기 혈압은 25mmHg, 이완기 혈압이 10mmHg을 낮출 수 있다고 보고되고 있다. 체중조절은 혈압 뿐 아니라 혈당조절에도 도움이 되므로 반드시 줄이도록 한다.

〈표준체중〉 남자 : 키(m)×키(m)×22 / 여자 : 키(m)×키(m)×21

예 : 키 165cm 남자의 표준체중 구하기 → 1.65×1.65×22=약 60kg

#### ▶ 고지혈증이 있는 당뇨병인의 식사요법

고지혈증은 혈액 내 콜레스테롤 및 중성지방이 높은 상태로 당뇨병환자에서 발병률이 높은 편이다. 고지혈증은 동맥경화의 원인으로 협심증, 심근경색, 뇌졸중, 족부질환 등을 초래할 수 있다. 엄격한 혈당조절과 함께 혈중 지질 농도를 정상으로 유지해야 한다. 총 콜레스테롤 200mg/dl 이하, 중성지방 150mg/dl 이하로 유지한다.

고지혈증 치료의 식사요법은 포화지방산과 콜레스테롤의 섭취를 줄인다.

#### - 포화지방산 섭취를 제한한다

주로 동물성 지방에 많이 들어있는 포화지방산은 콜레스테롤 및 중성지방을 증가시켜 동맥경화증을 악화시킨다. 소기름, 돼지기름, 버터, 팜유(라면기름, 커피 프림 등), 코코넛유 등 포화지방산이 많이 들어 있는 식품을 제한한다. 대신 불포화 지방산을 함유하고 있는 콩기름, 참기름, 생선기름 등을 섭취한다.


#### - 콜레스테롤의 섭취를 줄인다

콜레스테롤은 1일 200mg 이내로 섭취를 제한한다. 간·곱창 등 내장류와 오징어류, 장어, 새우, 굴, 달걀 노른자, 등에 콜레스테롤이 많이 들어가 있다.

계란 노른자는 1주일에 2개 이하로 제한한다. 쇠고기, 돼지고기는 살코기 위주로 먹고 1일 사용량 200g 이하로 줄인다. 닭은 껍질과 지방을 제거하고 아왕이면 육류보다는 생선을 섭취한다. 우유나 유제품도 저지방제품을 먹는다.

#### - 식이섬유소가 풍부한 야채를 많이 섭취한다

식이섬유소는 식후 혈당의 조절 뿐 아니라 혈압과 콜레스테롤, 중성지방의 농도를 낮추어 준다. 식이섬유소는 1일 20~25g을 섭취한다.

식이섬유소를 효과적으로 섭취하려면 채소는즙보다는 생야채로, 과일은 주스보다는 생과일을 껍질째로 섭취하는 것이 좋다. 또 흰쌀밥보다는 잡곡류나 도정이 덜된 곡류, 콩류를 먹는다. 미역·다시마 등 해조류에도 많이 들어가 있어 섭취를 늘린다. 

영양 정보/대한당뇨병학회 「당뇨병 식품교환표 활용지침 제 3판」