당뇨병, 진실 혹은 거짓

당뇨식, 무조건 적게 먹기보다 골고루

당뇨병을 진단 받은 지 얼마 되지 않은 초보 당뇨인이라면 당뇨병에 관한 궁금증이 많을 것이다. 요즘같이 당뇨병에 관한 정보가 홍수처럼 넘쳐나고 있다면 더더욱 그럴 것이다. 다양한 정보를 접해서 좋은 반면 잘 못된 사실로 인해 오해하고 있는 부분도 적잖아 있다. 당뇨병에 대해 잘못 알려진 상식을 바로 잡아보자.

◈당뇨병환자는 고기를 먹어서는 안된다?

≫당뇨병에 걸리면 육류는 삼가고 채소와 과일만 많이 섭취하는 것이 좋다고 생각하는 사람들이 많다. 이는 식사요법을 잘 못 이해하고 있는 것이다. 당뇨식은 적정량의 음식을 골고루 섭취하는 것으로 편식하는 것이 아니다. 적정량만 지킨다면 고기를 얼마든지 먹을 수 있다.

◈당뇨병에 걸리면 오래 못산다?

≫최근 연구결과에 따르면 당뇨병을 앓는 사람의 기대수명이 평균 8.5년가량 짧은 것으로 드러났다. 그렇다고 당뇨병환자가 오래 못 살 이유는 없다.

일주일에 3일 30분 이상 꾸준한 운동과 올바른 식습관을 통해 건강관리를 잘하면 당뇨가 없는 사람보다 더 오래 살 수 있다. 반면에 혈당관리를 잘 못해 여러 가지 합병증이 발생하면 사망확률이 높아진다.

◈당뇨병은 뚱뚱한 사람만 걸린다?

≫예전에는 당뇨병이 부자병이라고 해서 잘 먹어 비만한 사람들만 걸리는 병으로 인식하는 경향이 많았다. 비만이 당뇨 발병에 주된 원인이긴 하지만, 마른 체질의 사람도 당뇨병에 걸릴 수 있다. 특히 마른 비만 즉 정상체중이지만 복부비만인 경우 발병 가능성이 높아지는 것으로 나타났다. 말랐다고 해도 배가 나왔다면 당뇨병에 얼마든지 걸릴 수 있다.

◈당뇨병은 완치할 수 있는 병이다?

≫당뇨병은 완치 되는 질병이 아니라 한 번 걸리면 평생 관리해줘야 하는 병이다. 단 적절한 체중

감량과 혈당 관리를 정상수준으로 조절하면 당뇨병을 어느 정도 호전시킬 수 있다. 많은 당뇨병환자가 당뇨병을 완치시킬 수 있다는 말에 매료돼 민간요법에 매달리는데, 아직까지 당뇨병을 완치하는 특효약이란 없다.

◈당뇨식을 먹으면 영양실조에 걸린다?
≫당뇨병에 걸리기 전 식사량보다 적은 경우가 많다. 당뇨식은 무조건 적게 먹는 것이 아니라 한쪽으로 치우치지 않고 영양적으로 균형 잡힌 식단이다. 당뇨병에 걸리지 않은 사람이 먹으면 건강식이다.

◈무가당, 무설탕 식품은 먹어도 괜찮다?
≫'무설탕' '무가당'이라고 표기돼 있어도 안심할 수 없다. 설탕이외의 감미료가 들어갔거나 과당, 액상과당, 인공감미료 등이 포함된 경우가 많다.
무가당 식품도 첨부된 가당이 없다는 뜻이지 당분이 없는 것은 아니다. 무가당 제품은 원래 식품이 지니고 있는 당분은 그대로 가진 채 제품을 제조할 때 당분을 따로 첨가하지 않은 것이다. 주스나 음료 구입 전 표기된 제품 내의 당 함유량을 확인한다.

◈당뇨병환자는 무조건 잡곡만만 먹어야 한다?
≫잡곡밥은 흰쌀밥보다 섬유소 성분이 2~3배 많이 들어 있어 혈당을 천천히 상승시킨다. 혈당조절을 원활하게 해줄 뿐 아니라 장에서 콜레스테롤이 흡수되는 것을 막아 혈액 내 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 작용도 한다.
그렇다고 해서 잡곡밥은 좋고 흰쌀밥은 해로운 것은 아니다. 사실 잡곡밥 1공기나 흰 쌀밥 1공기의 열량은 동일하다. 단지 잡곡밥이 혈당관리에 이로울 뿐이다.

◈인슐린 주사나 당뇨약은 한 번 시작하면 끊을 수 없다?
≫혈당이 상당히 높음에도 식사요법과 운동요법을 고집한 채 약이나 인슐린을 거부하는 사람들이 있다. 이는 약이나 인슐린 주사를 한 번 시작하면 마약처럼 끊을 수 없다는 우려에서 나온 잘 못된 생각이다. 혈당이 정상범위로 유지되면 투여량을 줄일 수 있고 경우에 따라서 약물 없이 혈당을 잘 조절할 수도 있다.

◈설탕은 안돼고 꿀은 먹어도 좋다?
≫꿀도 설탕과 마찬가지로 당질식품이므로 섭취를 제한해야 한다. 꿀은 소량이라도 칼로리가 높고 장에서 빠르게 흡수되어 혈당을 급격하게 올리므로 되도록 먹지 않은 것이 좋다.

◈당뇨병은 유전병이다?
≫당뇨병은 분명 가족력이 있다. 하지만 가족력이 있다고 해서 무조건 당뇨병에 걸리는 것은 아니다. 유전보다는 생활습관과 같은 환경적인 요인이 더 강한 영향을 끼친다. 비만한 부모 밑에 자라난 자녀가 비만한 경우처럼 절제하지 않은 식습관과 운동을 하지 않은 생활태도를 자녀가 보고 자라면서 비만해지는 것처럼 당뇨병도 마찬가지다. 가족력이 있다고 하더라도 건강한 생활습관을 들이면 당뇨병을 피할 수 있다.