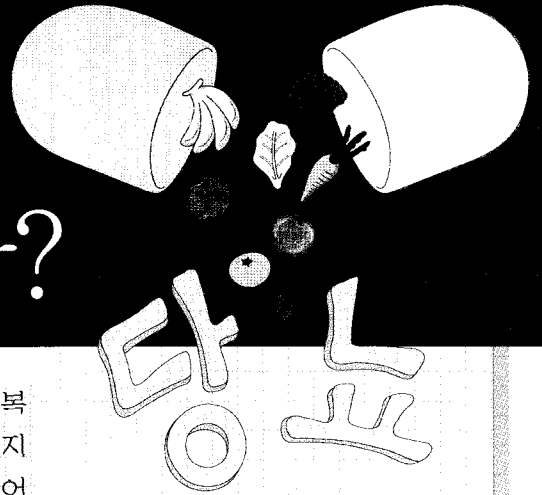


혈당조절과 약물복용법

# 종합비타민, 당뇨병엔 효과 없다?



당뇨병환자에서 혈당조절과 합병증 예방에 비타민과 무기질 보충제를 복용하는 것이 도움이 될까? 당뇨병을 완전히 극복하고 싶은 바람에 적지 않은 사람들이 여러 가지 약물에 의존하고 있다. 비타민은 당뇨병에 어떻게 작용하는 지 알아보자.

▶ 종합비타민, 당뇨병치료 기대 말아야

당뇨병환자들이 가장 궁금해 하는 것 중에 한가지가 바로 어떻게 먹으면 당뇨병에 도움이 되느냐는 것이다. 이와 함께 비타민을 먹으면 당뇨병 치료에 도움이 되느냐는 질문도 많이 한다.

그런데 최근 당뇨병환자들이 기대하는 종합비타민에 대해 안타까움을 주는 연구결과가 나왔다. 미국 국립보건원(NIH)과 하버드대학 의과대학 연구팀은 식이-보건연구에 참가한 50~71세의 미국인 23만 2천7명의 조사자료를 분석한 결과 종합비타민이 제 2형 당뇨병을 예방하는 데 도움이 되지 않는 것을 발견했다.

종합비타민을 복용하는 사람과 복용하지 않는 사람의 당뇨병 발병률을 비교한 결과 종합비타민은 당뇨병 위험을 높이지도 않지만 줄여주는 효과도 없는 것으로 나타났다.

다만 비타민C와 칼슘보충제는 복용자가 복용하지 않는 사람에 비해 당뇨병 위험이 낮았는데, 이 같은 결과는 체중, 인종, 연령, 교육수준, 운동, 식습관, 흡연 등 당뇨병과 관련된 여러 요인을 감안한 것이다.

▶ 일부 비타민의 경우 합병증 예방 할 수도

하지만 일부 발표에서는 비타민이 당뇨병환자의 신경합병증에 도움이 되고 감염을 줄일 수 있다고 보고했다. 실제로 진료실에서 당뇨병성 신경합병증의 관리를 위해서 비타민이 처방되는 경우도 있다. 하지만 주의할 점은 모든 당뇨병환자에게 꼭 비타민이 권유되는 것은 아니다.

당뇨병환자의 경우에는 다양한 종류의 혈당강하제 뿐 아니라, 합병증의 관리 또는 예방을 위해 이상지질혈증 개선제, 항고혈압제 및 혈액순환개선제 등 다양한 종류의 약제들을 추가로 복용하는 경우가 많은데, 이들 약제는 지속적으로 복용하지 않으면 미래에 돌이킬 수 없는 혈관합병증을 일으킬 수 있기 때문에 반드시 복용해야 한다.

이와 달리 비타민은 매일 먹지 않는다고 해서 몇 년 뒤에 갑자기 몸이 크게 나빠질 가능성은 거의 없고, 오히려 당뇨병성 신장합병증이 있는 환자에게 고용량의 비타민 B 투여가 신증을 악화시킬 수 있기 때문에 올바른 식사를 하고, 과일이나 채소 등의 섭취도 꾸준히 한다면 특별히 비타민을 추가 복용할 필요가 없다.

그러나 비타민과 무기질이 부족할 가능성이 있는 노인, 임산부와 수유부, 엄격한 채식주의자, 열량 섭취를 제한하는 당뇨병환자들은 종합비타민을 복용하는 것이 도움이 될 수 있다. ☞

**<비타민과 무기질이 포함된 식품의 종류>**

- **비타민** : 미량이지만 체내의 생명활동을 원활히 하기 위해 식품을 통해 반드시 섭취해야 할 물질로 지용성 비타민과 수용성 비타민으로 나뉜다.

지용성 비타민	비타민 A	성장촉진, 골격과 치아의 발육에 영향을 주며, 부족하면 야맹증, 피부건조증이 올 수 있다. 버터, 계란노른자, 당근에 많다.
	비타민 D	칼슘의 흡수에 중요한 역할을 하며, 햇볕을 쬐면 체내에서 합성이 가능하다.
	비타민 E	근육의 유리기로 인한 피로를 줄이는 항산화 물질이다. 토코페롤이라고 불리며 체내에서 항산화력을 가지며 노화방지에 도움을 준다.
	비타민 K	혈액응고에 관여하며, 녹색채소, 시금치, 간장(肝腸)에 많이 있다.
수용성 비타민	비타민 B 복합체	우리 몸의 탄수화물, 단백질, 지방이 에너지를 생성하도록 도와준다. 비타민 B1, B2, B6, B12 등이 있으며, 이들은 탄수화물의 에너지 대사에 반드시 필요하다. 특히 지구력을 요하는 운동에는 중요하다. 우유, 치즈, 콩류, 생선에 많이 함유되어 있다.
	비타민 C	운동으로 인해 늘어난 유리기는 세포를 손상시키고 감염의 위험을 높게 하는데 면역체계에 도움을 준다. 가장 잘 변하는 비타민으로 각종 영양성분의 대사를 촉진하며, 철분의 흡수력을 도와준다. 감귤류, 토마토, 녹색잎 채소, 과실류에 다량 함유되어 있다.

- **무기질** : 인체를 구성하며, 체내의 생리작용을 원활히 해주는 작용을 한다.

칼슘	심박을 조절하고 뼈와 치아를 형성하는데 도움이 된다. 체내에 가장 많은 무기질로 혈액응고, 근육수축이완 신경계 등에 작용하며, 우유, 치즈 등에 많다.
나트륨	세포의 다양한 기능과 연관되어 있고 70%가 수분인 우리 몸의 유액균형을 유지한다. 체내 삼투압조절에 관여하는 전해질로, 세포 외액에 존재하며, 근육의 흥분에 관여한다. 또한 포도당의 흡수를 도와준다. 소금, 우유, 달걀, 육류에 있다.
칼륨	나트륨과 같이 체내 산알칼리 평형에 관여하며, 세포내액에 존재한다. 신경근육의 흥분 조절과 근육수축, 단백질 합성과 글리코겐 형성에 관여한다. 곡류, 육류, 콩, 과일 등 모든 식품으로부터 얻을 수 있다.
철	운동선수들은 일반인 보다 철분배출이 높기 때문에 충분히 섭취해야 한다. 혈액 내의 헤모글로빈을 생성하며, 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다. 특히 임산부들에게 중요하며, 간, 육류, 달걀노른자에 많다.
아연	음식을 에너지로 전환하고 DNA를 합성하고 비타민 D의 활동을 강화한다. 간, 근육, 골격에 저장되며 호르몬의 저장을 위해 인슐린과 결합한다. 부족 시에는 간장(肝腸) 질환이 올 수 있다. 동·식물계 대부분의 식품에 있다.
마그네슘	탄수화물, 단백질의 소화흡수에 관여한다. 근육과 신경의 흥분에 관여하며 견과류, 우유, 육류 등에서 얻을 수 있다.
셀레늄	항산화 물질의 중계역할을 한다. 비타민 E와 함께 유리기 증가와 맞서 싸운다.