당뇨병환자 식이요법의 기본
식품교환표 I - 곡류군

당뇨병환자들은 식이요법을 지키는 것을 가장 어려워한다. 그러나 식품교환표를 알면 처음은 배우기 어렵지만, 균형 잡힌 식생활을 하고 활용하기 쉽다.

식품교환표 이해하기

식품교환표는 식품들을 영양소 구성이 비슷한 것끼리 6가지 식품군으로 나누어 묶은 표이다. 6가지 식품군은 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군을 말한다. 식품교환군내에 같은 군에 속하는 음식은 자유롭게 바꿔 먹을 수 있다. 식품교환은 식품을 서로 바꾸어 먹을 수 있다는 뜻이다. 각 식품은 1 교환단위로 영양소 함량이 동일한 기준단위량으로 설정 되어있다.

처방열량에 맞게 섭취해야

당뇨병환자는 자신의 키와 몸무게에 따라 하루 동안 섭취해야 할 칼로리가 다르다. 키와 몸무게, 성별, 나이, 활동량, 혈당수준, 합병증의 종류에 따라 양이 달라지기 때문에 이 모든 요인을 고려해 식사량을 처방한다. 처방열량을 구하는 법은 다음과 같다.

표준체중 구하는 법

- 표준체중(남) = 키(m)×키(m)×22
- 표준체중(여) = 키(m)×키(m)×21

예) 키 157cm, 50kg 여성 :
1.57×1.57×21=52kg

처방열량 구하는 법

- 육체 활동이 거의 없는 환자
  - 표준체중×25~30
- 보통의 활동을 하는 환자
  - 표준체중×30~35
- 심한 육체 활동을 하는 환자
  - 표준체중×35~40

예) 보통 활동을 하는 경우 :
52kg×31=1600kcal

칼로리별 식품군 섭취량

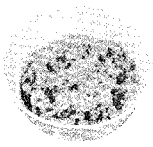
열량	곡류군	어, 육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,300Kcal	6	1	3	7	3	1	1
1,400Kcal	7	1	3	7	3	1	1
1,500Kcal	7	2	3	7	4	1	1
1,600Kcal	8	2	3	7	4	1	1
1,700Kcal	8	2	3	7	4	2	1
1,800Kcal	8	2	3	7	4	2	2
1,900Kcal	9	2	3	7	4	2	2
2,000Kcal	10	2	3	7	4	2	2
2,100Kcal	10	2	4	7	4	2	2
2,200Kcal	11	2	4	7	4	2	2

곡류군에 속하는 식품

곡류군에 속하는 식품은 주로 우리의 주식이다. 밥, 죽, 알곡류, 밀가루, 전분, 감자류와 이들로 만든 식품들이 해당된다. 주로 당질이 많이 들어 있으며 식이섬유도 들어 있는 식품군이다. 곡류군의 1교환단위에 해당되는 영양소는 당질 23g, 단백질 2g으로 100Kcal의 열량을 낸다. 곡류군에 속하는 식품의 1교환단위는 다음과 같다.

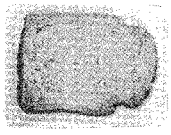
음식명	분량	음식명	분량
쌀밥	1/3공기 (70g)	고구마	중 1/2개 (70g)
보리밥	1/3공기 (70g)	감자	대 1개 (150g)
현미밥	1/3공기 (70g)	도토리묵	2/3모 (200g)
흰죽	2/3공기 (140g)	콘후레이크	1컵 (30g)
옥수수 머핀	중 1/2개 (35g)	크래커	6개 (20g)
식빵	1쪽 (35g)	녹말가루	5큰 술 (30g)
바게뜨빵	중 2쪽 (35g)	미숫가루	1/4컵 (30g)
가래떡	썬 것 11개 (50g)	밀가루	5큰술 (30g)
메밀국수(삶은 것)	한 손 (75g)	율무	3큰술 (30g)
냉면(삶은 것)	한 손 (90g)	현미	3큰술 (30g)

눈으로 보는 곡류군 1교환단위


보리밥

가래떡

감자


식빵

TIP
- 가능하면 흰 쌀밥보다는 잡곡밥을 먹는다.
- 간식으로 곡류군을 단독으로 섭취하지 말고 채소, 과일이나 우유 및 두유 등과 함께 섭취하여 급격한 혈당의 상승을 피한다.