

애독자들의 건강궁금증을 모두 답해 드립니다



혈당검사를 할 때 식후 2시간치를 재는 이유는 무엇인가요?



식후 2시간 혈당은 식사시작 후 2시간에 측정한 혈당을 말합니다. 당뇨병 환자가 식사 2시간 후 혈당이 180미만이면 비교적 잘 조절된다고 할 수 있는데, 이 식후 2시간 혈당은 식사량에 따라 영향을 많이 받습니다.

우리가 섭취한 탄수화물은 소화, 흡수과정을 거쳐 포도당으로 변해 식사 후 30분~1시간 사이에 혈당이 최고로 올라갔다가 2시간 후에는 인슐린 작용으로 서서히 정상수치로 내려가게 됩니다. 하지만 당뇨가 있으면 내려오는 속도가 느려지고 당뇨가 심할수록 더 느려집니다. 따라서 식후 2시간 후의 혈당을 측정하여 혈당 조절 정도를 평가하게 됩니다. 식사와 운동량, 흡연과 스트레스에 따라 식후 2시간 혈당이 많이 차이 나므로 신경 써서 관리를 해야 합니다.



허기가 질 때 오이를 한 개씩 먹습니다. 식후 몇 개정도가 적당한가요? 잠 들기전까지는요?



식사와 간식으로도 공복감이 느껴진다면 열량 부담 없는 식품을 이용합니다. 식이섬유소가 풍부한 신선한 채소인 오이는 열량이 적어 당뇨인이 비교적 자유롭게 먹을 수 있는 식품입니다. 단, 쌈장에 찍어먹기보다는 생으로 드시기를 권장합니다.

오이는 1교환 단위에 해당하는 양이 오이 1조각 (70g)으로 20kcal에 해당합니다.

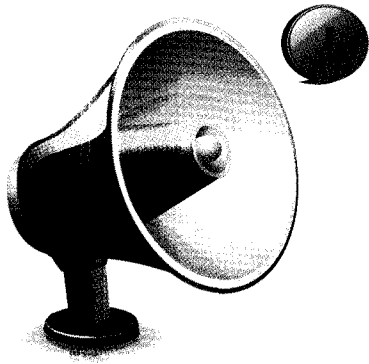


저는 마른 체형의 당뇨환자입니다. 살이 마르는 당뇨관리는 어떻게 해야 하나요?



혈당 조절이 잘 안 되는 경우에는 아무리 많은 음식을 먹어도 소변으로 배설되어 몸에서 영양분으로 이용되지 않습니다. 체중을 늘리고 싶다면 우선 혈당

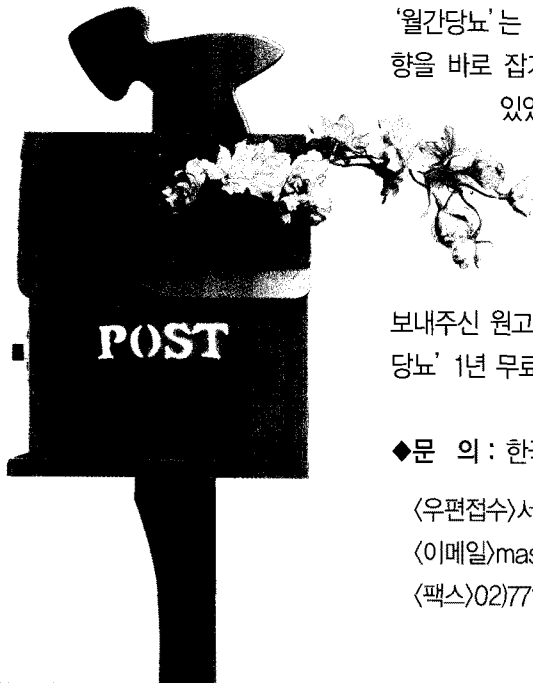
조절을 잘 하는 것에 목표를 두십시오. 혈당 조절이 양호해지면 자연스럽게 체중이 회복됩니다. 그리고 필요하다면 당질 함량은 유지하면서 상대적으로 열량이 좀 더 높은 음식을 선택하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어, 조리할 때 적당량의 식물성 기름을 사용하면 당질은 높이지 않으면서 열량을 보충할 수 있습니다.



Q 세간에 당뇨에 좋다는 식품광고가 많은데, 실제로 효과가 있는지요?

A 주변에는 각종 건강기능식품이나 당뇨에 좋다는 식품이 많이 판매되고 있습니다. 허위광고와 과장된 효과로 구입하는 경우도 많습니다. 또한 효능에 대한 의학적 검증도 없이 판매되고 있는 식품도 많이 있습니다. 대부분의 당뇨인들은 큰 효과를 기대하고 건강식품을 구입했다가 별 다른 효과를 보지 못하고 돈 낭비를 하는 경우도 많습니다. 아직까지 당뇨병은 완치할 수 없는 병으로 식사조절과 운동, 필요에 따라 약물요법으로 혈당관리를 해 주는 것이 최선의 치료라는 것을 항상 기억하도록 합니다.

'당뇨병' 실패담 · 간병기 모집



'월간당뇨'는 당뇨병환자와 가족에게 올바른 당뇨관리법을 알리고, 그 방향을 바로 잡기위해 당뇨병 관리 중의 실패담을 공모합니다. 잘 못 알고 있었던 당뇨관리법을 깨달았던 경험, 지인 등에게 듣고 믿어 시행하다가 혈당조절에 실패했던 경험, 합병증이 나타난 과정 등의 내용을 원고 분량의 제한없이 솔직하고 생생하게 담아주시기 바랍니다.

보내주신 원고는 검토 후 월간당뇨에 실릴 예정이며, 실린 분에게는 '월간당뇨' 1년 무료 정기구독의 기회를 드리오니 많은 참여 바랍니다.

◆문의 : 한국당뇨협회 사무국 02)771-8542

<우편접수>서울시 중구 회현동 3가 11-3 세대빌딩 1003호(우100-053)

<이메일>master@dangnyo.or.kr

<팩스>02)771-8545

※ 한마음 신약회 8월 산행은 더운 날씨로 인해 쉽니다