

## 당뇨병 칼로리북

# 따라만 하면 되는 당뇨식단

당뇨병 치료는 식이와 운동요법에서 시작한다. 그러나 식이요법을 하거나 막상 무엇을 얼마나 먹어야 하는지 막막하다. 그래서 핸드사이즈로 가지고 다니기 편

리하고 손쉽게 따라 할 수 있는 당뇨병 칼로리북을 소개한다.

### ▶ 검증된 식단이라 믿을 수 있어

책에 수록된 식단은 강북삼성병원의 도움을 받아 인슐린 치료를 하지 않는 당뇨병환자를 대상으로 임상실험을 거쳐 만들어졌다. 총 8주간 이루어진 임상 실험결과 혈당, 콜레스테롤의 평균수치가 감소하였고, 실험에 참가한 대다수 환자들이 혈당조절이 쉬워졌다고 답했다. 당뇨병환자가 아니라도 다이어트나 건강을 위해 이용 가능하다.

### ▶ 쉽게 따라 할 수 있고 편리해

식사 요법은 환자들이 가장 어려워하는 부분이다. 그러나 당뇨병은 평생 관리해야 하는 질병으로, 매일의 식사가 무엇보다 중요하기 때문에 식사 요법이 어렵다고 해서 포기해서는 안 된다. 그래서 이 책에서는 다양한 식단을 누구나 따라 할 수 있도록 사진과 함께 칼로리를 표시해 쉽게 설명해주었다.



각 식단에는 같은 교환 단위의 대체 식품도 하나씩 제시되어 있어 책대로 따라만 해도 60개의 표준식단과 213가지 음식으로 된장찌개에서 스테이크까지 다양한

식단을 즐길 수 있다. 또한, 식단의 음식 가운데 칼로리와 교환단위가 동일한 대체 메뉴도 보여 주어 계절별, 입맛별로 바꿔 먹을 수 있다. 각 식단에는 Q&A와 영양상식이 있어 당뇨병에 대한 기본 지식은 물론 영양상식까지 알아볼 수 있다.

### ▶ 눈으로 배우는 당뇨식단

본문의 사진은 실제 크기를 1/5로 일정하게 줄여 사진만 보고 따라 하면 되도록 하였다. 숟가락부터 접시까지 크기별로 표시하여 눈으로 양을 익히도록 하였다. 책에 실린 600가지의 사진은 정확한 재료의 양을 눈으로 익혀 활용하기 쉽게 만들었다. 특히 2장에 소개된 '눈으로 익히는 교환단위'는 초보 당뇨인들에게 유용하겠다.

직장생활로 부득이하게 외식을 하게 되면 걱정이 앞서기 마련이다. 그러나 이 책은 가정식뿐 아니라 외식식단도 포함되어 있어 들고 다니면서 섭취 가능한 열량과 교환 단위수를 확인할 수 있다.