

당뇨병의 식사요법(3)

당신에게 적당한 칼로리는?

칼로리는 음식물 성분내의 3대 영양소인 당질(밥, 빵, 감자류의 주성분), 단백질(육류, 어류, 달걀, 콩제품의 주성분), 지방질(식물성기름, 버터 등)의 3가지 성분이 몸 안에서 대사가 될 때 나타나는 열량으로 근육과 내장의 활동력이 된다.

미넨랄이나 비타민은 칼로리는 내지 않지만, 3대 영양소의 대사활동이 이루어질 때 변화가 원활히 이루어지도록 하는 보조 역할을 한다.

하루의 필요 칼로리를 만들어내기 위해서는 3대 영양소를 함유한 식품의 적절한 섭취량을 결정하는 동시에 미넨랄이나 비타민도 부족하지 않도록 이들이 함유된 식품도 적절히 섭취해야 한다.



계획된 식품교환표를 이용한다

하루의 칼로리 계산이나 식품의 성분을 참고해서 식단을 작성하는 일은, 영양학적인 지식이 없이는 매우 힘든 일이다. 그러나 식사요법은 환자나 그 가족이 행하기는 어려우므로 당뇨병학회에서는 「당뇨병 치료를 위한 식품교환표」를 만들어, 그 사용방법을 이해하기만 하면 특별한 영양학적 지식이 없더라도 당뇨병 치료에 도움이 되도록 하고 있다.

식품교환표에는 모든 식품이 그 성분에 따라서 5가지 기초식품군으로 나뉘어 기재되어 있다. 각각의 식품을 어느만큼 섭취해야 하는가를 측정하고, 칼로리의 견본을 만들어, 80칼로리에 상당하는 분량(g)을 1단위로 하여 표마다 각 식품의 1단위에 상당하는 g수, 눈금량을 기재해 놓았다.

하루에 필요한 총 칼로리를 정확히 합하는 것이 중요한데 80칼로리를 1단위로 단위수에 따라 칼로리를 합하기 쉽게 해놓았다.