

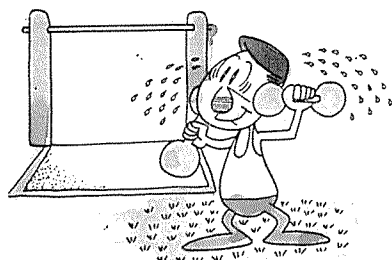
## 당뇨병의 식사요법(2)

식사와 적당한 운동이 중요하다

현재의 당뇨병치료법은 비만을 예방하고 체중을 조절하며, 그 사람에게 필요한 칼로리의 식사를 하도록 하되 과식을 피하고, 매일 적당한 운동을 행하는 방법을 취하는 것이다.

식사요법과 운동요법은 당뇨병 치료의 기초이다. 매일 무엇을 어느정도 섭취하고 신체를 어느정도 움직이는 것이 좋은가, 요컨대 매일매일의 생활 그것만이 당뇨병의 치료라고 할 수 있다. 더구나 이것들은 환자들 자신이 스스로 행해야만 한다. 당뇨병 치료의 주체는 바로 환자 자신인 것이다.

이것만으로 치료가 불가능하다고 판단되었을 때 의사는 그 위에 약을 더해주게 되는 것이다.

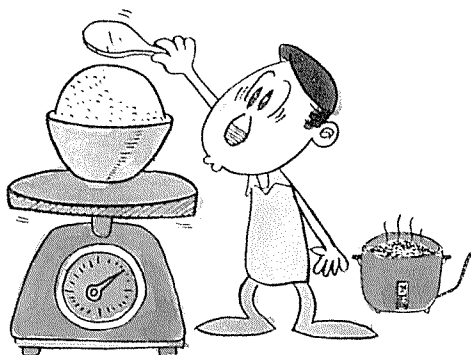


을 구별해서 생각하기도 했지만, 지금은 어떤 음식을 섭취하든 각 식품마다 적절한 양과 하루에 필요한 칼로리를 충분히 섭취하도록 해야 한다. 매일의 생활·활동에 필요한 칼로리를 섭취하되 과량(過量)은 피하고, 필요 최소 칼로리면 된다. 이 칼로리를 3대 영양소로 적절히 배분하고, 거기에 미네랄과 비타민 등도 적당히 첨가해서 균형잡힌 식사를 하도록 한다.

필요 칼로리는 남녀별, 연령, 신장, 체중, 활동량 등을 감안하여 책정하되 표준 체중을 참고로 하여, 성인 남자는 체중 1kg에 대하여 사무적 노동량은 25~30칼로리로 생각하고 노동량이 증가하는 데에 따라 증량하도록 한다. 필요 칼로리는 의사와 상담을 해서 결정하도록 한다.

표준체중의 결정방법은 여러가지가 있지만 대체적으로 간편하게 다음 식을 이용한다. 즉,  $\langle\langle\text{신장cm}-100\rangle\rangle\times 9/10=\text{표준체중 kg}$

이 방식으로 계산한 표준체중은 건강한 사람의 평균치를 나타내 준다. 이상적인 체중은 개개인에 따라 차이가 있다. 당뇨병 환자는 다소 적은 편이 치료를 하는데 바람직하다. ㉘



균형잡힌 식사를 하라

전에는 당뇨병에 좋은 식품, 나쁜 식품