

당뇨병의 식사요법(1)

인슐린의 역할이 충분히 발휘되지 않아서...

우리는 매일 영양을 섭취하여 건강을 유지하고 있지만, 당뇨병이 있으면 같은 영양을 섭취해도 신체가 이것을 충분히 이용하지 못한다.

영양을 이용하기 위해서는, 췌장에서부터 나오는 "인슐린"이라는 호르몬의 활동이 필요한데, 당뇨병이 있으면 인슐린의 약이 적어지고 또 인슐린이 자기 역할을 제대로 해내지 못하게 된다.

같은 양의 포도당을 건강한 사람과 당뇨병 환자에게 마시게 했을 때, 건강한 사람에서는 혈액 중에 들어 있는 당(혈당)이 신체에 이용되어 2시간 후면 원래의 혈당치로 돌아오지만 당뇨병 환자에서는 원래의 혈당치로 돌아오는 속도가 아주 느려서 언제나 높은 혈당치를 보인다. 혈당치가 어느 정도를 넘어서면 소변에서도 당이 나온다. 당뇨병 환자에게서 보이는 고혈당이나 뇨당은, 인슐린의 기능이 제대로 발휘하지 못한 결과로 나타나는 것이다.

여러가지 증상이 나타난다

당뇨병 환자에서도, 많은 경우는 인슐린의 기능이 어느 정도는 이루어지고 있다. 그러나, 과식을 하게 되면 그만큼 여분의 인슐린의 역할이 요구되어지지만 여기에 응하는 인슐린의 힘이 없기 때문에 체내에



서의 인슐린 작용이 부족해지는 결과를 가져온다. 또한 영양의 이용(흡수)이 잘 이루어지지 않아서 여러가지 증상이 나타나게 된다.

당뇨병에 있어서 갈증이 난다든지 몸이 몹시 나른하다든지 하는 등의 증상은 이것이 원인이 되어 나타나는 것이다.

또한, 장기간 인슐린 부족 상태가 계속 되면 안저의 혈관에 병변을 일으켜서 당뇨병성 망막증이 되거나, 신장의 모세혈관에 병변이 나타나서 당뇨병성 신증이 되기도 한다.

당뇨병의 치료는 그 사람에게 있어서의 인슐린의 활동을 방해하지 않고 오히려 그것을 원활하게 하는데에 의의가 있다. 과식·비만·감염증·외상·대수술·정신적 스트레스 등이 인슐린의 작용에 부담을 주는 조건이다. 적당한 운동은 인슐린의 활동을 원활하게 해준다.