방학중 당뇨병 환아들의 간식에 관해

아이들에게 놀이와 간식은 매우 중요한 삶의 큰 부분이다. 당뇨아이들에게 운동은 놀이를 자연스럽게 이어 나가도록 하는 것이 좋겠다. 억지로 운동 이라고 하게 하다면 아이들의 반응은 시큰둥해지거나 맥빠져하는 경우가 흔하다. 마찬가지로 간식도 자연스런 생활로 이어졌으면 좋겠는데 그것이 그리 쉽지만은 않다. 왜냐하면 요즈음의 과자들이 워낙 당분이 많은데다가 매스컴을 통해 자극이 많아 아이들로서는 제한된 선택으로 인해 위축될 수밖에 없게 된다.

어쨌든 지나친 당분의 섭취는 혈당조절을 어렵게 하므로 가급적 피하는 것이 좋다. 그러므로 가능한 간식은 집에서 손수 요령껏 만들어 먹는 지혜가 필요하며 주로 우유와 과일을 통해 섭취하는 것이 좋겠다. 당도가 낮은 비스켓이나 빵 종류도 선택의 대상이 될 수 있다.

몇 가지 원칙을 부연하자면, 우선 간식은 성분과 열량을 확인하여 그 범위 내에서 교환하여 선택할 수 있다는 중요한 원칙이 있다. 또한 그러한 선택에 있어 영양소를 골고루 갖춘 것을 선택하는 요령이 필요하다.

간식의 선택 및 섭취방법

간식은 성분 및 열량을 확인하여 열량범위 내에서 교환하여 먹는다. 예를 들자면 식빵 한쪽은 100㎉이므로 곡류군 간식 1교환 단위식품과 바꾸어 먹을 수 있게 된다.

간식도 3대 영양소 균형이 잡힌 것으로 선택하여 먹는 것이 좋으며, 단순당이 많이 포함된 음료 과자 등은 되도록 피하도록 하며 운동전 보충간식으로 간혹 허용할 수 있다.

외식은 자주 권할 것이 못되지만 당뇨아이들을 너무 외식으로부터 격리시키는 것도 정서상 좋지 않다. 그래서 요령있는 외식이 필요하다. 외식의 종류에 따른 열량을 알아두는 것은 꼭 필요하다.

패스트푸드를 이용할 때의 주의점

가볍게 먹을 수 있는 패스트푸드는 전반적으로 기름을 이용한 고 칼로리 식품이므로 간식으로 먹는 것은 좋지 않다. 항상 1일 식사계획에 포함시키도록 고려한다.

음식의 양을 살피며, 보통 사이즈를 주문하거나 클 경우에는 다른 사람과 나누어 먹도록 한다. 대부분의 식당에는 무료의 영양정보가 있으니 문의를 할 수 있다.

조리법은 굽거나 찐 것으로 선택하여 주문하도록 한다. 밀가루를 입힌 육류(meats with breading)나 치즈는 피한다.

과일과 야채를 보충하도록 노력한다. 주스나 과일, 샐러드, 샌드위치용 생야채나 토마토 슬라이스, 감자 위에 얹는 야채 토핑, 피자에는 야채를 같이 주문한다.

머핀, 후렌치 후라이, 구운 감자 등을 추가적으로 먹을 경우 너무 양이 많고 당질 섭취량이 너무 많아질 수 있으므로, 주문시 양을 반으로 줄이거나 아예 빼도록 하자.

디저트로는 저지방의 요거트나 저지방 밀크쉐이크, 생과일 등에 되도록 설탕을 제외하도록 주문하는데 작은 사이즈를 주문하거나 되도록 우유를 주문하는 것이 바람직하다.

샌드위치나 샐러드에서 케찹, 바비큐 소스, 마요네즈, 샐러드 드레싱, 소스, 꿀, 크림치즈 등의 그 외의 것들은 제외해 달라고 요청한다.

햄버거는 종류에 따라 칼로리가 다르다

햄버거도 종류에 따라 칼로리의 차이가 크다. 그러므로 잘 선택하도록 한다. 예를 들어 고기 대신 피시버거를 주문하고 소스는 빼달라고 한다면 칼로리를 훨씬 낮출 수 있다. 최근에는 야채를 많이 넣은 햄버거도 시판되고 있으나 야채의 양은 절대적으로 부족하므로 코울슬로 등을 추가해 먹도록 한다.

식품	열량(kcal)
KFC 치즈버거	492
맥도날드 치즈버거	304
매도날드 더블치즈버거	430
롯데리아 치즈버거	389
버커킹 치즈와퍼	732
버거킹 더불치즈와퍼	900
파이스 마일드 살코기	146
파파이스 스파이스 살코기	204
파파이스 마일드 치킨(날개)	178
KFC 오리지널 치킨(가슴살)	400
KFC 치킨 크리스피(가슴살)	505
KFC 오리지널 치킨(날개)	140
콘샐러드	139
코울슬로	176

피자는 칼로리가 높다

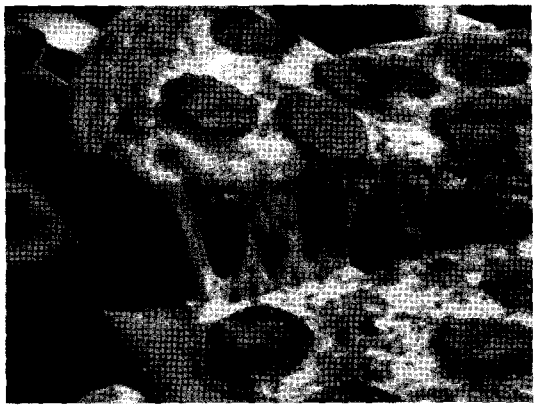
피자는 가게에 따라 크기나 종류가 다르며 칼로리 또한 다양하다. 그러나 우리가 기억해야 하는 사실은 2인용 레귤러 사이즈의 경우 1120 kcal 정도가 평균이므로 칼로리가 높은 식품이라는 것이다.

피자를 선택할 때는 특히 칼로리가 높은 베이컨이나 마요네즈, 화이트소스를 많이 첨가하는 것은 피해야 한다.

특히나 야채가 적은 식품이므로 샐러드 바가 있는 곳을 선택하여 샐러드를 함께 충분히 섭

취하도록 하는 데, 드레싱은 피하도록 하는 것 또한 기억하자.

음료를 선택할 때는 다이어트 음료를, 특히 피자 주문시 기름기 뺀 피자를 염두에 두자.



식품	열량(kcal, 라지를 기준)
슈프림 피자	690(6등분한 2조각)
치즈 크러스트 피자	575(6등분한 2조각)
야채팬 피자	460(6등분한 2조각)
페퍼로니 피자	554(6등분한 2조각)

인스턴트식품은 영양의 균형을 고려해서 조리하도록 한다

많은 부분은 남기고 부족한 영양을 보충하도록 하는 것이 중요하다.

인스턴트식품은 일반적으로 칼로리가 높고 맛이 진한 경향이 있다. 그러나 각각의 제품성격이나 특징을 이해하면 식사요법 중에도 적절히 사용할 수 있다.

예를 들어 라면은 칼로리가 높고 영양소도 거의 탄수화물과 지방 뿐이라는 점을 알아두어 탄수화물과 지방을 없앨 수 있는 방법을 고려하고, 단백질을 첨가할 수 있도록 조리해야 한다는 것이다. 이에 면을 익히고 다시 끓는 물에 면을 넣어 국물을 만들도록 해 지방을 줄이고 계란과 파, 양파, 홍당무 등을 넣어준다거나 하면 부족된 영양분을 보충할 수 있겠다.

근래에는 식품의 포장 용기에 칼로리나 사용재료, 영양 특징 등이 표시된 제품이 많이 나와 있으므로 그 표기를 자세히 검토한 후 영양의 균형을 맞추어 조리하는 것이 꼭 필요하다.

식품	분량(g, 기준량)	열량(kcal)
라면	120(한봉지)	500
김치사발면	112(1개)	450
짜장라면	140(한봉지)	370
카레가루	20(1인분)	110
크림스프	20(1인분)	85

주요 간식의 칼로리

식품	분량(g, 기준량)	열량(kcal)
바게트	30g(3조각)	90
크림빵	90g(1개)	190
치즈케익	100g(1조각)	330
머핀	90g(1개)	250
과일푸딩	170g(1컵)	190
찹쌀떡	120g(2개)	280
인절미	75g(5개)	170
붕어빵	50g(1개)	100
애플파이	85g(1봉지)	460
포테토칩	80g(1봉지)	460
땅콩	10알	60
오징어	1마리	300
팝콘	50g(1봉지)	230
쵸코바	59g(1개)	290
쵸코릿	30g	150
캐러멜	30g	120
떡볶이	200g(작은1접시)	420
어묵	80g(2개)	110
순대	200g(1인분)	280
쥐포	2개	150
아이스크림	60g(1개)	100
밀크쉐이크	240g(1컵)	340