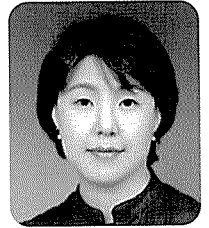


당뇨인이려면 꼭 알아야 하는 식사요법



김남희 / 춘천성심병원 영양과

식사요법의 올바른 방법은

1) 식사는 규칙적으로

아침-점심-저녁 사이 간격을 4~6시간 정도로 유지하면서 항상 일정한 시간에 식사를 할 수 있도록 한다. 과식을 하거나 굶는 불규칙적인 식사 습관은 혈당을 일정하게 조절할 수 없게 만든다.

2) 모든 음식을 골고루

당질, 단백질, 지방, 비타민, 무기질의 영양소는 몸 안에서 각기 다른 다양한 작용을 하며 영양소들 사이에 상호 보완관계를 유지하기 때문에 어느 한 영양소라도 과다하거나 부족하면 영양의 균형이 깨지게 된다.

3) 알맞은 양만큼

당뇨병환자라고 무조건 적게 먹으면 체력이 떨어지고 저혈당과 영양실조를 일으킬 수 있다. 반대로 지나친 과식은 혈당을 상승시키기 때문에 개인의 처방열량에 따라 일상적인 활동을 하면서 체력을 유지할 수 있는 만큼 섭취한다.

4) 단순당 섭취는 제한

설탕, 사탕, 케이크, 과자, 꿀 같은 단순당 식품은

혈당을 빠르게 올리므로 되도록 섭취하지 않는 것이 좋다.

5) 기름기 많은 음식은 제한

육류의 기름 부분은 모두 제거하고 식물성 기름은 조리 시 양념으로 사용한다. 혈액 중 과잉의 지방과 콜레스테롤은 관상동맥질환과 깊은 관련이 있으므로 콜레스테롤과 포화지방의 섭취량을 제한하도록 권장하고 있다. 따라서 지방은 총 열량의 20% 정도로 한다. 특히 포화 지방산은 동물성 기름에 많으며 혈중 콜레스테롤은 높으므로 가급적 섭취를 제한해야 한다. 반면 불포화 지방산은 식물성 기름에 많은데 혈중 콜레스테롤을 낮춰주는 효과가 있으므로 포화지방산 보다는 불포화 지방산을 이용한다.

불포화 지방산이 많은 식품	포화 지방산이 많은 식품
등푸른 생선, 옥수수기름, 콩기름, 들기름, 참기름, 올리브기름	삼겹살, 갈비, 베이컨, 닭 껍질, 버터, 치즈, 우유(전유), 생크림, 초콜릿, 코코넛기름 등

불포화 지방산이란?

상온에서 흐름성을 보이는 액체기름으로 나쁜 콜



레스테롤 수치를 감소시키고 혈액 내 중성지방 수치 및 심장질환의 발병위험을 감소시켜 준다.

콜레스테롤이란?

담즙산, 호르몬, 비타민D를 합성하는데 쓰이는 지방의 일종으로 식사에서 뿐만 아니라 간에서도 만들어진다. 우리 몸은 일정한 콜레스테롤 수준이 유지되도록 조절되지만 너무 많이 섭취하면 심혈관계 질환의 위험이 높아지므로, 비만이거나 심혈관질환이 있는 경우에는 콜레스테롤이 많은 식품을 자주 섭취하지 말아야 한다. 또 콜레스테롤은 식물성 식품에는 없고, 동물성 식품에만 존재하므로 1일 콜레스테롤 섭취는 300mg 이하로 제한하는 것이 좋다.

콜레스테롤과 포화지방을 줄이는 섭취방법

- 지방이 많은 육류나 내장류, 어란, 베이컨, 핫도그, 소시지 등을 피한다.
- 고지혈증이 동반된 경우 계란노른자는 피하고 흰자를 위주로 섭취한다.
- 일반우유와 치즈 등의 유제품 대신 저지방 우

유, 탈지우유와 그를 이용한 식품을 섭취한다.

- 포화지방인 동물성 지방과 코코넛 기름, 코코아 버터, 팜유와 커피프림, 초콜릿, 튀긴 음식, 케이크, 파이 등을 피한다.
- 외식 시에는 담백한 한식이나 일식을 즐기도록 한다.

6) 염분섭취를 줄여 음식은 되도록 싱겁게

소금을 적당량 섭취하는 것은 특히 고혈압이 있는 당뇨병환자에게 혈압을 낮추는 주요한 역할을 할 수 있다.

염분다량 함유로 염분제한 시 가급적 피해야 할 식품

- 김치류, 젓갈류, 장아찌 등의 염장식품, 화학조미료, 베이킹파우더가 많이 들어간 음식
- 치즈, 베이컨, 햄, 통조림 등의 가공식품, 각종 인스턴트 식품

염분섭취를 줄이려면

- 조리할 때 소금, 간장, 된장, 고추장 등을 줄여 넣는다.
- 허용된 양념(후추, 고추, 마늘, 생강, 양파)을 사용하여 싱거운 맛에 변화를 주도록 한다.
- 식탁에서 소금을 더 넣지 않는다.
- 짜게 조미된 김치, 장아찌, 젓갈, 가공된 소시지 및 햄, 런천미트, 치즈, 생선 통조림 등의 섭취를 피한다.
- 음식조리 시 화학조미료는 사용하지 않는다.
- 생선을 조리할 때는 소금을 뿌리지 말고 굽거나 식물성유에 튀긴다.
- 물미역, 파래 등은 조리 시 소금기를 미지근한



물에서 충분히 빼도록 한다.

- 김에는 소금을 뿌리지 않는다.
- 된장찌개, 김치찌개와 짠 국의 국물은 먹지 않도록 하고 조리 시에도 싱겁게 간을 맞춘다.

7) 식이섬유소가 많은 식사를

식이섬유소란 우리가 식사로 섭취했을 때 위장에서 소화흡수되지 않는 물질이다. 식이섬유소는 잡곡류, 해조류, 과일류, 채소류 등에 많이 함유되어 있는데, 위장관 내용물의 점도를 증가시켜 공복감을 지연시킨다. 또 다른 음식물의 소화흡수 속도를 늦추기 때문에 혈당치를 완만히 유지시켜준다.

불용성 식이섬유소 (물에 녹지 않음)	수용성 식이섬유소 (물에 녹음)
채소와 전곡식품(현미, 보리)	과일과 해조류, 콩류 등

식이섬유소의 섭취량을 늘려면 흰밥 보다는 잡곡밥(콩, 보리, 조 등), 흰 빵 보다는 통밀빵이나 보리빵을 선택한다. 야채는 주로 생야채 형태

로 섭취하고 과일주스 보다는 생과일 형태로 섭취한다. 곤약처럼 저열량이며 섬유소가 많은 식품이 좋고, 국은 채소국으로, 육류 조리 시에도 야채를 많이 사용한다.

8) 술은 제한한다

술은 g당 7kcal의 열량만을 가진 빈 영양소이다. 술은 체내 간 기능에 영향을 미치므로 과음은 혈당조절을 악화시키고, 말초신경병증이나 고중성지방혈증의 위험을 증가시키고 저혈당에 빠트릴 수도 있다.

음주하는 요령

- 음주는 혈당조절이 잘 될 때만 일정량의 술을 마시는 것이 좋다.
- 음주를 피할 수 없는 상황이라면 사전에 주치의에게 진찰을 받고 허가 후에 섭취한다.
- 술 마시는 속도를 천천히 하며 한번에 1~2잔 정도만으로 제한한다.
- 어떤 종류의 술이라도 당뇨병환자에게 유익한 것은 하나도 없다.

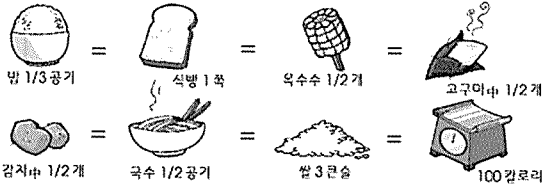
종류	어림치(1잔 크기 CC)	열량(kcal)	교환단위
소주	1잔(50cc)	90kcal	2 지방교환
막걸리	1컵(200cc)	110kcal	2.5 지방교환
맥주	1컵(200cc)	95kcal	2 지방교환
생맥주	1잔(500cc)	185kcal	3.5 지방교환
위스키	1잔(40cc)	110kcal	2.5 지방교환
청주	1잔(50cc)	65kcal	1 지방교환

당뇨 식사요법의 실제

▶ 곡류군

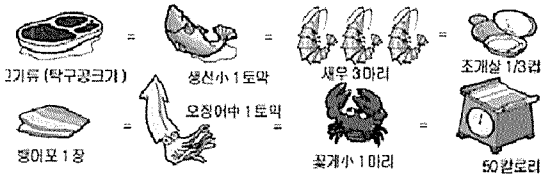
곡류군은 우리가 주식으로 먹는 밥을 비롯하여 국

수, 빵, 감자, 고구마, 옥수수 등이 여기에 속한다.



▶ 어육류군

주로 반찬으로 이용되며 소고기, 돼지고기, 닭고기를 비롯하여 생선, 두부, 달걀 등이 여기에 속한다. 육류섭취 시에는 지방을 제거한 후 섭취하고 고지방 어육류의 섭취는 가급적 피한다.



▶ 채소군

채소군은 섬유소가 많이 들어 있고 부피는 크지만 열량은 그리 높지 않아 특별히 제한하지는 않는다.



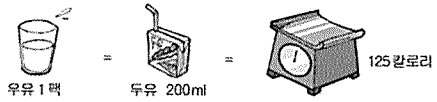
▶ 지방군

평소 조리증 사용하며 식물성 지방에 한하여 정해진 양만큼 섭취한다.



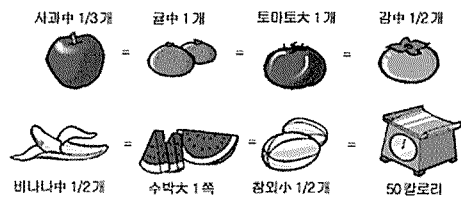
▶ 우유군

주로 간식으로 이용한다.



▶ 과일군

주로 간식으로 이용되며 하루 정해진 양에 따라 섭취한다.



외식 시 식사요법

외식을 즐길 수 있으려면 우선 매일의 식사량을 일정하게 유지하고, 외식을 하기 위해 그 전 식사를 거르지 않는다. 또 식사시간이 평소보다 많이 늦을 경우 우유같은 간단한 간식을 미리 섭취하여 공복감을 해소하고 저혈당을 예방한다. 식사 전에는 음식의 종류, 한 끼 식사량을 염두에 두고 식사한다.

1) 식사량은?

$$\text{한 끼 식사량} = (\text{하루 필요열량} - \text{우유, 과일}) \div 3$$

2) 식사량을 지키려면?

한 끼 식사량에 맞추어 양을 남긴다. 식사를 천천히 한다. 식사 전에 물이나 야채를 먹어 배를 채운다.

3) 외식 후에는?

- 과식을 했을 때 : 충분한 운동으로 과잉의 열량을 소모시킨다.
- 다음 끼니를 굶지 말고 식사량을 줄인다.

- 배가 고플 때 : 열량이 적은 야채, 해조류, 녹차 같은 식품으로 공복감을 해소한다.
- 풀고루 챙겨 먹지 못했을 때 : 외식에서 부족한 식품은 다른 끼니에 보충한다.

4) 외식의 열량

음식명	제공형태 제공량	주내용물	교환단위수					열량 (칼로리)		
			곡 류 군	어육류군			채 소 군		지 방 군	과 일 군
				저 지방	중 지방	고 지방				
갈비탕	갈비 1대 + 소고기	소갈비, 양지고기, 당면 밥 1공기	0.5 3		1 1.5				280 300	
비빔냉면	냉면사리 300g	젓은 냉면, 양지고기, 물엿, 무, 오이, 계란, 설탕	3.5 (9g)		1		1	0.5		500
불고기	양념포함 250g	소고기, 배, 양파, 설탕	(5g)		3		0.5	0.5	0.5	300
비빔밥	200g 정도	소고기, 고사리, 당근, 무, 시금치, 콩나물, 고추장, 설탕	0.5	1	1		2	0.5		240
	밥210g	밥 1공기	3							300
삼계탕	영계1마리 참쌀 30g	영계, 마늘, 대추, 찹쌀, 국수사리	1.5			6.5				800
설렁탕	고기 50g	양지고기, 사골, 당면 밥 1공기	0.5		1.5					160
	당면 15g 밥 210g		3							300
순두부 백반	뚝배기(소)	순두부, 돼지고기, 비지락, 계란 밥 1공기			3		0.5	1		280
	밥 210g		3							300
육계장	고기 50g	소고기, 고사리, 대파, 계란 밥 1공기			3		0.5	1		190
	계란 20g 밥 210g		3							300

운동할 때의 식사요법

1) 인슐린을 맞을 경우

운동 중이나 후에 저혈당이 발생하기 쉬우므로 운동을 할 경우 인슐린과 식사량을 조절해야 한다.

2) 운동 시 간식

과일이나 우유를 권장하며 저혈당을 예방하기 위해 너무 많이 먹는 것은 피한다.

(1)운동 전에 혈당이 100mg/dl 미만의 경우 : 운동 전 간식을 섭취해야 한다.

(2)운동 전에 혈당이 100~125mg/dl 경우 : 운동을 시작하고 필요하면 운동 후에 간식섭취

(3)운동 전에 혈당이 250mg/dl 이상일 경우 : 운동을 하지 않는 것이 바람직하다.

저혈당시의 식사요법

혈당체크 시 70mg/dl 이하이면 탄수화물 15g 정도를 함유한 음식을 먹어야 한다. ~~✕~~

탄수화물 15g에 해당하는 음식의 양은?

음료수 (콜라, 사이다)	1/2잔
가당주스	1/2잔
요구르트	1병
설탕	1큰술
과일	1단위
사탕	3~4개



운동 전 혈당측정으로 간식을 조절한다

저혈당 간식은 어떻게 섭취할까?

	혈당(mg/dl)	치료	간식 예
식사시간 까지 1시간 미만 남은 경우	41~70	당질 15g	사탕(카라멜) 3개 또는 가당주스 100cc
	40 이하	당질 22~23g	사탕(카라멜) 4~5개 또는 가당주스 150cc
식사시간 까지 1시간 이상 남은 경우	41~70	당질 15g	사탕(카라멜) 3개 또는 가당주스 100cc
		15분 후 혈당 상승하면 → 당질 15g + 단백질 7g	치즈 크래커
	40 이하	당질 22~23g	사탕(카라멜) 4~5개 또는 가당주스 150cc
		15분 후 혈당 상승하면 → 당질 15g + 단백질 7g	치즈 크래커
새벽 저혈당	71~100	당질 15g + 단백질 7g	두유(또는 우유) 1개
	41~70	당질 15g	사탕(카라멜) 3개 또는 가당주스 100cc
		→ 당질 15g + 단백질 7g	두유(또는 우유) 1개
	40 이하	당질 22~23g	사탕(카라멜) 4~5개 또는 가당주스 150cc
		→ 당질 15g + 단백질 7g	두유(또는 우유) 1개