

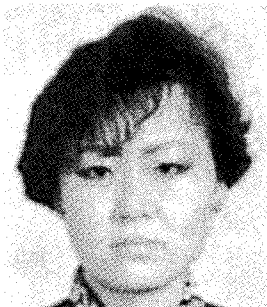
「외식만 하면 혈당이 오른다.」

「외식 때문에 당뇨관리를 지속하는 일은 어렵다. 그러므로 끼니를 거르는 한이 있어도 외식은 참가한다.」 심지어 「먹는시간에는 누구와도 약속을 하지 않는다.」

여러가지 다양한 나름대로의 방법으로 외식에 대한 혈당관리의 어그러짐에 노파심은 대단하다. 그러면 당뇨인은 외식의 횟수를 줄이다못해 아예 하지 말아야 옳은가?

외식은 당뇨인이 먹으면 해가 되는 식단

# 외식에서 자유로울 수 있는 당뇨식사 요령



**송오금**

(국립의료원 · 수석영양사)

들로만 채워져 있을까?

## 식사선택의 능력개발이 우선돼야

무엇이 문제일까? 식단의 종류, 식당의 선택, 나의 식사에 대한 관심과 이해, 결론부터 이야기하자면 **식사선택의 능력을 좀더 개발시켜야 한다.** 식사에 대해 알고있는 만큼 식탁의 자유로움과 즐거움을 누릴 수 있다.

균형잡힌 알맞은 식단의 선택은 어떻게

“

좋아하는 식품이나 음식들에 대해 저울위에 올려본다. 생선의 무게, 고기의 무게도 재보고 과일, 밥, 빵의 무게도 재보아 **중량에 대한 눈대중을 익히는 것이다.** 그런 후에 접시나 그릇에 놓여있는 식품이나 음식의 **몫(분량)**을 **조심스럽게 관찰한다.**

”

할것인지, 각 식품의 몫이나 크기는 얼마나 되는지, 이것들에 대한 관심과 이해이다.

**식사의 분량이나 크기를 알기위해 배워나가는 방법은 집에서 부터 저울이나 계량스푼, 계량컵을 가지고 자주 측정해 보는 것이다.** 즉 좋아하는 식품이나 음식들에 대해 저울위에 올려본다. 생선의 무게, 고기의 무게도 재보고 과일, 밥, 빵의 무게도 재보아 **중량에 대한 눈대중을 익히는 것이다.**

그런 후에 접시나 그릇에 놓여있는 식품이나 음식의 **몫(분량)**을 **조심스럽게 관찰한다.**

예를들면 밥140g을 공기에 담았을때와 접시에 담았을 때에는 각각 어느정도가 되는지, 혹은 몇순가락쯤 되는지를 알아두면 집밖에서 식사하게 될 경우 밥의 양을 맞추어 먹는데 대한 어떠한 문제도 있을 수 없다.

### 저울이나 계량컵에 익숙해져야

또한 올바른 외식을 선택하는 방법을 배

**우기 위해서는 식단표를 잘 읽어보아야 한다.** 도미양념구이를 주문하게 되면 생선을 기름에 튀겨서 양념·조림한 것과 한두가지의 나물, 밥이 준비될 것이다. 그러므로 한끼에 먹게되는 어육류군, 지방군, 채소군, 곡류군으로 알맞는 분량을 눈대중해야 한다.

여기에 좀더 현명한 외식선택을 위해 몇가지 요령을 익혀두자.

**첫째, 식사에서 한끼에 먹어야할 식품군(어육류, 채소, 지방, 곡류)의 몫을 채우기 전에는 간식꺼리나 술을 주문하지 않는다.**

만약 무엇을 먹을지를 결정하기 전에 약간의 다른 것들을 먹는다면 그것이 식품교환의 일부분으로 계산되어야 한다는 사실로서 좀처럼 기억되질 않는다.

**둘째, 만약 처음 가보는 식당에 갔을 때에 잘모르는 식단에 대해서는 주인이나 식사를 돕는 사람에게 어떠한 식품으로 어떻게 만든 것인지 물어본다.**

그 식품이 기름진 것이라면 굽거나 끓여

## 특집/외식에서 자유로울 수 있는 당뇨식사 요령

주도록 요청할 수도 있기 때문이다.

생선회를 먹을때 곁들이는 초고추장에는 설탕이나 물엿을 넣어 조리한 것이 대부분 이므로 인공감미료를 넣도록 특별주문할 수도 있다. 만약을 위해 **인공감미료를 소지하고 다니는 것도 현명한 일이다.**

### 식당에선 특별주문에 능숙해지도록

특별주문하기 전에 몇차례 망설이게 될지도 모른다 「유난편다고 남들이 홍보겠다.」

그러나 처음이 어렵고 떨리지 두번 세번 시도해 보면 습관이 되어 자연스럽게 요청하게 되고 안심하고 식사를 즐길 수 있게 된다. 아직 주문할 용기가 덜되었다면 초고추장 대신 와사비간장을 이용할 수밖에 없다.

**세번째,** 서양식에서 고기나 생선, 카테일이 나오는 식단일 경우에는 **주식 코스에는 고기나 생선을 좀더 작은 크기로 먹도록** 해야한다.

**네번째,** 등심구이나 삼겹살구이를 먹을 때에 양념장이나 **소금넣은 기름에 찍어 먹기 보다는 맛소금 약간에 채소를 곁들여 먹는 것이 더 낮은 칼로리**가 될 수 있다.

**다섯째,** 고지방 어육류인 갈비, 소꼬리, 우설, 뱀장어와 같은 **지방질이 많은 어육류를 주문할 때에는 많은 지방을 떼어내야** 하나 더 좋은 방법은 **구이보다는 끓이거나 지진요리를 선택**하는 일이다.

**여섯째,** 식사후에 음료로는 홍차나 커피, 탈지우유, **칼로리가 거의 없는 다이어트 음료**를 주문한다. 초코렛우유, 코코아, 밀크쉐이크는 피한다.



이러한 음료에는 상당히 많은량의 설탕이 들어있다.

### 부페식은 야채류부터

**일곱번째,** 부페식당에 갔다면 **음식의 외관만 보고 판단하지 말아야** 한다. 거기에는 식품이 음식으로 될때까지 만들어지는 과정에서 굉장히 많은 칼로리가 숨겨져 있다.

이 음식에는 무슨 식품이 들어 있는지, 크림이나 버터로 준비되었는지, 튀겨서 혹은 구워서 졸였는지, **모르는 것에 대해 묻는 일을 쑥스러워 하지 말자.** 훌륭한 요리사라면 손님들이 궁금한 것을 물어주는 것에 대해 답변할 수 있는 기회를 오히려 행복해 할 수도 있다.

그런 다음 **부페식을 먹는 순서는 맨처음 채소류부터 시작하여 국물있는 요리, 어육류, 밥, 과일 순임**을 잊지 말아야 한다. ☺