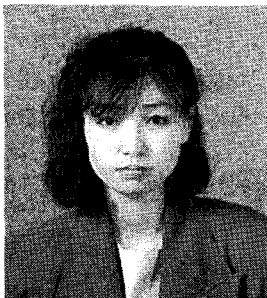




당뇨인을 위한 diet 법

diet(다이어트)는 첫째, 규칙적으로 소비 되는 평범한 음식, 둘째 규정된 식이법에 따라 음식을 섭취하는 것, 셋째 치료나 다른 목적으로 음식의 종류나 양을 처방 또는 제한시키는 것이다.

당뇨는 NIDDM(인슐린 비의존형 당뇨), IDDM(인슐린 의존형 당뇨)로 구분되며 NIDDM은 비만형과 비비만형으로 나뉜다. 그러므로 비만하지 않다고 당뇨에 걸리지 않는다는 보장은 없다. 비만형의 diet에 대해 생각해 보기로 하겠다.



방정인

(중대용산병원 · 영양사)

상체비만이 당뇨에 걸릴 확률 높아

비만은 체지방이 몸전체에 과잉으로 축적된 상태, 즉 에너지 과잉 섭취로 인한 영양 불량은다. 비만은 수명을 단축시키고 성인병의 유발인자이며, 오래될수록 치료하기 어렵다.

과식 또는 지방침착이 항진되어 식이제한을 해도 효과가 적은 경우 심리적인 문제 등 여러가지 원인이 있으며, 부분적으로 상



우리 몸의
면역기관이 정상적인
기능을 하려면 적절한 영양 공급이
이루어져야 한다. 표준체중까지 단시간내에
하는 감량은 무리이며
현실적으로 적합하지 않고 서서히
1개월에 1~3kg의 감량이
바람직하다.



체비만이 당뇨에 걸릴 확률이 높다. 비만은
치료가 힘들고 완전하게 개선되지 않거나
감량되어도 곧 원상태로 돌아온다.

diet의 기본원칙은 필요한 영양소를 줄
이지 않고 칼로리(에너지)만 줄이는 것이
다. 즉, 당분(당질)이 많은 식품, 열량이 높
은 음식을 제한하는 것이다.

단백질도 1일 필요량은 섭취해야하며 기
타의 영양도 특히, 비타민·무기질은 부족
하지 않게 해야한다. 필요하다면 종합 비타민
제 복용도 방법이 된다. 당뇨인은 자신의
칼로리를 알아야만 식사요법을 할 수 있으
며, 무조건 음식량을 줄이면 신체가 비정상
적으로 될 수 있다.

우리 몸의 면역기관이 정상적인 기능을
하려면 적절한 영양 공급이 이루어져야 한
다. 표준체중까지 단시간내에 하는 감량은
무리이며 현실적으로 적합하지 않고 서서히
1개월에 2~3kg의 감량이 바람직하다.

자신의 식습관 점검도 필요하다. 가능하
면 자신이 먹은 식사량을 기록하는 습관을
가지면 체중감량에 효과적이고, 간식은 절

대로 피할 것(당뇨인인 경우 허용된 양의
우유, 과일은 제외), 식사는 거르지 않는다.
알콜섭취는 금물이다.

아래 표는 cal(칼로리)가 높은 식품의 예
이다.

식 품	1인분	Cal(칼로리)
베 이 컨	2조각	96Cal
피 자	1조각	180Cal
구 은 감 자	1개	93Cal
프렌치후라이	10	156Cal
포 테 이 토 칩	10	114Cal
스 파 게 티	1첩	178Cal
흰 빵	1조각	60Cal
버 터	1조각	50Cal
마 요 네 즈	1테이블스푼	93Cal
피 넷 버 터	"	87Cal
맥 주	1(12온스 can)	188Cal
청 량 음 료 수	"	90Cal
도 우 녀 트	1개	125Cal

<한국인 성인 남자 1일 권장량 2500 Cal>
여자 " 2000 Cal)

체중조절에 운동이 병행되면 효과적이지만 식이 제한없는 운동은 체중조절과 혈당 강하에 전혀 도움이 되지 않는다.

체중조절엔 운동이 병행돼야

식이 제한과 운동은 같이 병행하는 것이 좋으며 되도록 장기간 계속하는 운동, 날마다 할 수 있는 운동(예:조깅, 베드민턴, 줄넘기, 테니스, 수영, 에어로빅)등이 좋으며, 당뇨병인의 경우, 합병증이 있거나 고혈당인 경우에는 운동시 의사와 상의하는 것이 좋다.

비만은 치료보다 예방이 중요하다. 또한 체중이 지나치게 표준체중보다 미달인 상태인 당뇨병인의 경우 오랫동안 유지해온 체중이 아닐때에 즉, 갑자기 단시일 내에 체중이 크게 줄었을 경우에는 체중을 늘릴 필요

가 있다. 식사량을 무조건 늘리면 체중이 늘지 않는다. 양이 적더라도 자기 자신의 cal(칼로리)만을 섭취해야 한다.

체중을 조절하는 문제, 즉 당뇨병인의 경우 혈당치를 정상으로 떨어지게 하는 치료방법의 한가지를 실행하는데 가장 중요한 문제는 환자 자신의 마음 가짐이다. 비만해서 체중을 감량해야될 경우든 표준체중보다 지나치게 줄어서 늘어야 할 경우든 칼로리(cal)에 맞추어 음식을 섭취해야 하는 문제는 알아도 실제적으로 실천이 상당히 어렵다.

하지만 꼭 해야되겠다는 결심으로 2-3주간만 매달려 해보면 눈대중(목측량)과 습관이 생기기 때문에 그다음은 훨씬 쉬워진다. 처음이 어렵지만 일단 극복하면 자기 자신이 당뇨에게 이기는 것이다. 당뇨병인은 이런 각오가 필요하다고 생각한다. ☞

소아당뇨 여름건강캠프 신청접수 카운트 다운



서울·경인지역 소아당뇨 캠프위원회는 제6회 캠프를 위한 참가희망자의 신청접수를 오는 6월 1일부터 소아당뇨 캠프위원회 사무실에서 받는다.

1·2차 접수로 신청기간을 분리, 1차 접수 기간에는 기존 하계 캠프 참석자들을 제외한 신입 소아캠퍼들을 대상으로 6월 1일부터 30일까지 우선 접수시키고 2차접수기간에는 기존캠퍼들을 대상으로 안내문을 발송, 7월 첫째주부터 신청을 받을 계획이다. 참가인원은 40명 한정 예정.

제6회 하계캠프는 충북 괴산군 연풍면 원풍리에 있는 이화여대 고사리 수련관에서 8월 3일(토)부터 8월 7일(수)까지 4박5일로 실시할 예정이다.

이번 캠프에는 당뇨산약인 유기수씨가 참석하는 것을 비롯해 다양하고 유익한 프로그램이 마련돼 있다.

소아당뇨 여름 건강캠프의 참가비용은 6만원.