

당노인의 겨울철 식사요법

겨울철 활동량 감소 감안한 식사선택 중요

겨울철이라고 움추러들지 말고 당뇨관리의 주체는 인슐린도 아니고 경구혈당강하제도 아닌 바로 자기자신이라는 사실을 명심하고 철저한 식사관리와 적당한 운동을 통해 혈당유지에 각별히 신경써야 한다.



정광숙
대구파티마병원 영양과

대부분의 당뇨인들은 여름보다 겨울철에 혈당수치가 오르게 된다.

왜냐하면 섭취하는 식품의 양은 같으나 추운 날씨로 인하여 움직이기를 꺼려하기 때문이다. 더우기 겨울철에는 크리스마스, 송년모임 등을 비롯하여 일년중 어느 계절보다 당뇨인들에게 가장 스트레스가 쌓이는 계절이 되기도 한다. 따라서 당뇨인들의 겨울철 식사요법의 목적은 이런 여러가지 요소들을 고려하여 개개인의 건강상태나 혈당관리능력, 생활습관 등에 따라 총열량에서 활동감소에 따른 열량을 뺀 후 무리가 되지 않는 범위내에서의 운동을 함께 병행함으로써 일정한 혈당을 유지하는데 있다고 할 수 있겠다.

일반적으로 당뇨병치료는 식사요법과 운동요법 및 약물요법 이 세가지가 함께 조화롭게

병행을 이루어야 최상의 관리효과를 볼 수가 있다. 즉 당뇨의 관리는 당뇨 전문의사에게 정기적인 검사를 받으면서 혈당상태에 따른 적합한 치료를 받는 것과 함께 6대 영양소가 골고루 들어있는 균형식, 매 식사시마다 적당량 섭취, 규칙적인 운동, 충분한 수면을 취하는 등 일상적인 생활에서의 생활요법이 뒷받침되어야 제대로 이루어질 수 있다.

겨울철 식사요법에 있어서 일반적으로 고려해야 할 사항이 있다면 :

- ▶ 영양소의 균형있는 배분
- ▶ 규칙적인 식사시간 및 식습관의 조절
- ▶ 겨울철 활동량감소를 감안한 총열량범위내에서의 적당량 식사
- ▶ 표준체중의 유지 - 몸의 무리가 되지 않는 범위내에서 규칙적인 운동

(날씨가 너무 추운 경우에는 실내에서 할 수 있는 운동을 선택한다)

당질과 단백질섭취에 신중을 기해야

당뇨인에게 있어서 혈당변화에 가장 민감한 반응을 보이는 식품이 바로 당질, 즉 곡류이다. 곡류에는 밥, 떡, 전분, 밀가루 등이 포함된다. 이러한 식품들에는 혈당을 올리는 성분이 다른 식품보다 많이 들어 있으므로 식품 선택이나 섭취에 있어서 열량소모량이 적은 겨울철에 여간 신경이 쓰이는 일이 아닐 수 없다. 그러나 곡류군은 체내에서 힘을 내는 주 성분을 함유한 식품으로서 일상생활을 하는데 있어서 적정량은 반드시 섭취해야 한다. 한편 당뇨의 방출을 저지시키는 섬유질이 풍부하게 들어있는 야채 역시 겨울철에 그리 쉽게 접하게 되지는 않으므로 평상시에 각별히 섭취에 신경을 써야겠다. 따라서 혈당에 민감한 반응을 보이는 당질과 혈당조절을 잘 해주는 섬유질을 함께 섭취한다면 혈당관리의 최적이라고 할 수 있겠다.

예를 들면 야채밥과 콩나물밥의 경우 밥과 함께 부족되기 쉬운 다른 영양소도 함께 먹을 수 있는 좋은 식사라 말할 수 있다. 콩나물의 주 성분인 콩은 필수아미노산이 풍부하므로 양질의 단백질 섭취를 해야 하는 당뇨인에게 적합하다.

한편 단백질은 우리몸의 근육을 구성하는 성분이 들어있는 식품으로 당질섭취를 엄격히 제한하는 당뇨인에게 있어 양질의 단백질 섭취가 필요하다.

당뇨인에게 있어 단백질섭취가 중요한 또 다른 이유는 신혈증(Ketosis)이 흔히 나타나므로 체내에 축적된 단백질이 주로 이용된다. 또한 당뇨를 가지고 있는 사람에게서 자주 나타나는 신경염이나 병발증 등을 예방할 수 있으며 또한 단백질 식품은 당질의 소화 및 흡수를 돕는 티아민을 함유하여 비타민B 복합체의 좋은 급원이다.

예를 들면 활동량과 더불어 운동량이 적은 겨울철에 자칫 균형이 깨지기 쉬운 영양섭취를 감안하여 겨울철에 제 맛이 나는 동태나 굴, 미역 등을 재료로 하여 만든 영양식 등이 있겠다.

우선 동태는 다른 생선보다 지방함량이 적어 맛이 개운하며 아미노산이 많아 단백질 급원품으로도 적합하다. 굴은 「바다에서 나는 우유」라는 별명이 있을 정도로 고단백식품이며 겨울철에 부족되기 쉬운 비타민과 미네랄이 풍부하므로 굴의 단백질성분을 구성하는 아미노산에는 밥 같은 곡류에 적은 라이신과 히스타딘 등이 풍부하여 소화 및 영양소의 흡수가 잘 된다.

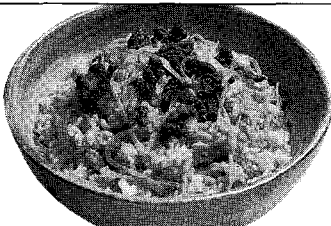
한편 미역은 채취한 시기에 따라 품질이 다르며 일반적으로 겨울철에 채취한 것이 단백질의 함량이 많아 영양효율적인 면에서도 좋다. 더우기 겨울철에는 바삭바삭하게 구운 김의 형태로 먹게 되는데 이러한 김에 들어있는 단백질은 체내 영양소의 소화흡수를 도우며 비타민이 풍부하여 푸른채소가 적은 겨울철의 비타민공급원으로서도 중요한 구실을 한다.

겨울철의 별미로 먹을 수 있는 것이 빈대떡


인데 빈대떡의 주 원료인 녹두에는 필수아미노산이 풍부하며 고단백식품으로서도 손색이 없다. 그러나 빈대떡은 반찬이 아닌 밥 대용

으로 곡류군에 포함되므로 식사와 함께 먹는다면 곡류군 단위수를 계산해 주어야 한다.

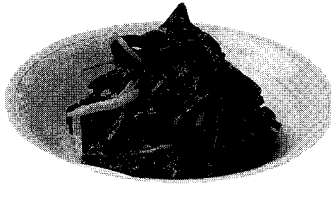
• 콩나물밥

	영양가	교환단위수
	열 량 : 350 kcal 탄수화물 : 79g 단 백 질 : 8g	곡류군 : 3.5 단위


• 동태구이

	영양구성성분	교환단위수
	열 량 : 120 kcal 당 질 : 3g 단 백 질 : 18g 지 방 : 3g	어육류군(저지방) : 2 단위 채소군 : 1 단위

• 굴미역무침

	영양구성성분	교환단위수
	열 량 : 70 kcal 당 질 : 3g 단 백 질 : 10g 지 방 : 2g	어육류군(저지방) : 1 단위 채소군 : 1 단위

• 녹두빈대떡

	영양구성성분	교환단위수
	열 량 : 400 kcal 당 질 : 37g 단 백 질 : 23g 지 방 : 18g	곡 류 : 2 단위 채 소 군 : 2 단위 어육류군(저지방) : 0.6 단위 지 방 : 3 단위

겨울에 부족되기 쉬운 영양소도 신경써야

겨울철 식품섭취에 있어서 신경을 써야 하는 것이 비타민과 무기질섭취이다.

다른 계절에 비해 푸른잎채소나 과일 등을 접할 기회가 상대적으로 적기 때문에 부족되지 않도록 주의를 기울여야 하겠다. 더우기 찬 공기로 인하여 공기가 상당히 건조해지고 식품섭취상태가 불량한 경우 면역체계가 약화되어 바이러스에 의한 감염 등으로 감기가 걸리게 되는데 이때 비타민C의 역할이 중요한 구실을 하게 된다. 비타민C는 겨울철에 더 필요한 것으로 추위에 견딜 수 있게 신진대사를 원활히하여 체온이 내려가는 것을 막아준다. 더불어 피부와 점막을 튼튼하게 하는 작용이 있으며 겨울철 감기예방의 효과가 인정된다고 말할 수 있다. 겨울철에 가장 쉽게 볼 수 있는 과일은 오돌도돌한 노란 껍질의 귤이다. 귤하면 비타민C가 연상될 정도로 비타민C가 풍부하게 들어있는 알카리성 식품이다. (단, 당뇨가 있으면서 신장질환을 가지고 있는 사람들은 귤에 칼륨(K)이 많으므로 신장질환으로 칼륨을 제한해야 하는 경우 귤은 바람직하지 않다.

또한 귤에는 비타민A로 전구되는 카로티노이드라는 색소가 있어 과량섭취하는 경우 손바닥 등 피부표면에 색소침착이 생길 수 있으며 심하면 일시적으로 황달증상을 보이므로 저혈당시 먹는 간식의 의미로 먹어야 한다)

당뇨인의 마음가짐

이제껏 잘 해오던 당뇨관리가 찬 바람에 몸과 마음이 움추러들어 게으르고 나태해져서 소홀하게 관리될 수도 있다. 그러나 이런 때 일수록 정신을 바짝 차려서 당뇨관리의 주체는 인슐린도 아니고 경구혈당강화제도 아닌 바로 자기자신이라는 사실을 바로 인지하고 철저한 식사관리와 적당한 운동을 통하여 일정한 혈당이 유지되도록 각별히 신경을 써야겠다.

더우기 만성질환을 같이 갖고 있는 당뇨인들은 더욱 더 규칙적인 생활습관을 가지고 혈당조절에 만전을 기해야겠다. 또한 정기적으로 병원을 방문하여 현재의 건강상태를 다시 확인해 보고 현 상황에 맞는 식사지침과 효과적인 운동지침을 알아 볼 필요가 있다.

결론적으로 말해서 당뇨인이 겨울철에 규칙적인 생활을 통해 철저한 당뇨관리를 했다는 것은 춥고 매서운 바람과 싸워서 이겼다는 것을 의미한다. 