

당뇨병의 식사요법

당뇨병은 우리 몸 안의 췌장에서 나오는 인슐린이라는 호르몬의 분비가 부족되거나, 그 기능을 제대로 발휘하지 못하여 혈액 중의 당(포도당)이 세포 속으로 들어가서 에너지로 이용되거나, 저장되지 못하고 혈액 내에 쌓여 혈당이 지나치게 높아지며, 그 결과 소변으로 당분이 빠져나오는 증세이다.

이때에는 갈증이 나고, 자주 먹고 싶고 소변량이 많아지며 피곤하여, 일하는데 적극성이 없어지기 쉽다. 치료방법으로는 식사요법·약물요법·운동요법이 있는데, 각 개인의 증세에 따라 적절한 방법을 주의의와 상의하여 결정해야 한다.

인슐린이 균형을 이루어 혈당과 혈중지질이 가능한 한 정상에 가깝게 유지되게 해야 한다.

(2) 바람직한 체중 유지 : 과도한 체중은 당뇨병을 악화시키고, 고혈압과 심장질환의 위험성도 높게 된다. 바람직한 체중을 유지할 때 우리의 몸은 인슐린을 알맞게 생성하고 사용하게 되므로, 적당한 양의 칼로리를 섭취하여 바람직한 체중을 유지하는 것은 매우 중요하다.

(3) 합병증의 지연 및 예방 : 혈당을 정상 범위로 조절하고 적절한 체중을 유지하면 당뇨병성 신증·망막증·신경장애 그리고 동맥경화증 등의 합병증을 예방할 수 있다.

(4) 좋은 영양의 유지 : 우리에게 필요한 여러 영양소들은 몸 안에서 각기 다른 다양한 작용을 하며 영양소들 사이에 상호 보완관계를 유지하기 때문에 어느 한 영양소라도 과다하거나 부족하면 영양의 균형이 깨지게 된다. 그러므로 건강인은 물론 당뇨환자들은 다양한 식품을 섭취하여 여러 영양소를 골고루 얻는 것이 중요하다.

1. 식사요법

1) 식사요법이란?

당뇨 치료의 궁극적인 목표는 당뇨병의 여러 증상과 급성 및 만성 합병증의 발생을 예방하여 일생동안 정상적인 일상 생활을 영위할 수 있게 하는데 있다. 이러한 목표 달성을 위해서는 혈당을 계속적으로 정상화시키려는 노력이 중요하다.

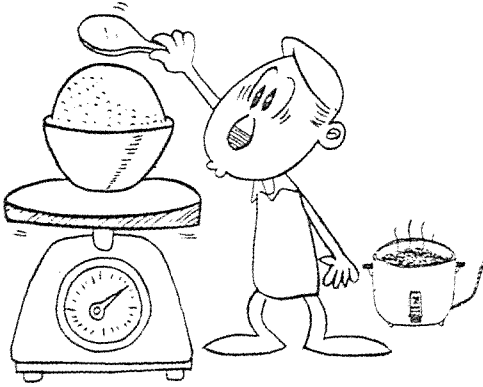
식사요법은 당뇨병 관리의 가장 기본적이고 중요한 치료법으로 운동요법이나 약물요법을 하는 경우라도 꼭 병행해서 실시해야 한다. 식사요법은 음식을 무조건 제한하거나 금지하는 것이 아니고 각 개인의 요구량에 맞는 음식의 양, 종류 및 섭취시간을 적절히 조절함으로써 음식 섭취를 통한 혈당의 상승을 최대한 억제하는 방법이다.

2) 식사요법의 목표

(1) 적당한 혈당과 혈중지질의 유지 : 섭취하는 음식과 운동, 그리고 체내에서 분비되는

3) 음식물과 영양소

영양소	기능	함유식품
탄수화물	신체의 주에너지원으로 체온 유지 및 활동에너지 공급. 4kcal/g	밥·빵·국수·감자류·옥수수 등
단백질	신체구성물질로 근육조직,피부,혈액 등을 조성. 4kcal/g	소고기·돼지고기·생선류·두부·달걀 등
지방	신체의 에너지원. 9kcal/g	참기름·콩기름·옥수수기름·마요네즈
비타민 및 무기질	에너지는 내지 않으나 뼈의 구성물질 및 각종 체내 대사에 꼭 필요함.	채소 및 과일류·우유 및 유제품



영양소는 우리가 매일 먹는 음식물로부터 얻어진다.

2. 식사계획

- 1) 자신에게 맞는 1일 총 필요 열량을 결정한다.

1일 총 필요 열량 = 표준체중 × 체중 1kg 당 필요 열량

- (1) 표준 체중의 계산법

남자 : 표준체중(kg)=키(m)×키(m)×22
 여자 : 표준체중(kg)=키(m)×키(m)×21

* 표준 체중에서

- ± 10% : 정상체중
- 10~20% 초과 : 체중과다, 비만경향
- 20% 이상 초과 : 비만
- 10% 이상 미달 : 체중미달

- (2) 체중 1kg 당 필요한 열량(kcal)

	가벼운 활동 (사무직·가사)	보통활동 (교사·학생·육아·외판원)	심한 활동 (광부·노무자·농부)
비만	20 ~ 25	30	35
정상	30	35	40
체중미달	35	40	45 ~ 50

- 2) '식품 교환표'를 이용해서 자신의 1일 총 필요량에 맞는 식품의 종류와 양을 파악한다.

- 3) 허용되는 식품량 내에서 하루 식단을 계획한다.

3. 식품 교환표

- 1) 식품 교환표란 ?

식품교환표란 영양소의 조성이 비슷한 식품끼리 모아서 총 6가지 식품군으로 분류하여 같은 식품군 안에서는 서로 바꾸어 섭취할 수 있도록 만든 표이다.

이때 각 식품군 안에 있는 식품 하나 하나의 양을 '1교환단위'라고 한다. 곡류군 내에서는 밥 70g과 빵 35g은 같은 열량을 내며, 서로 바꾸어 먹을 수 있다. 그러므로 밥 70g은 곡류 1교환단위이다.

이 식품교환표를 이용하면 많은 식품들을 개인의 기호에 따라 다양하게 선택할 수 있다. 더 자세한 식품교환표와 이용방법은 영양사에게 문의.

- 2) 식품교환표

식품군	교환단위 예	영양소(g)			열량
		탄수화물	단백질	지방	
곡류군	밥 1/3공기	23	2		100
	식빵 1쪽 삶은 국수 1/2공기 (건국수 30g)				
어육류군	저지방 고기류 40g(살코기) 생선류50g		8	2	50
	중지방 두부 1/6모 달걀 중1개				
채소군	삶아서 1/3컵	3	2		20
지방군	참기름 1작은술(5g) 식용유			5	45
우유군	우유 1개 (200g) 분유 5큰술(25g)	11	6	6	125
과일군	사과 중 1/3개 귤 중1개 딸기 150g (10알)	12			50

3) 처방 열량에 따른 식품군별 교환단위수의 예

열량	식품군	곡류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1,200	5	1	3	7	3	1	1
1,400	7	1	3	7	3	1	1
1,600	8	2	3	7	4	1	1
1,800	8	2	3	7	4	2	2
2,000	10	2	3	7	4	2	2
2,200	11	2	4	7	4	2	2

이 표에 제시한 것은 별다른 합병증이 없는 경우에 해당되며, 식사처방이 특별히 고려되어야 할 합병증 등이 있을 때에는 따로 변형되어야 한다.

4. 저혈당증

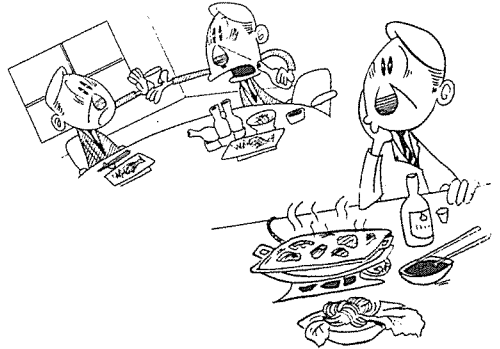
저혈당증이란 경구 혈당강하제를 복용하거나 인슐린주사를 맞고 있는 당뇨병자가 정해진 시간에 식사를 하지 않았거나 평소보다 운동량이 많은 경우, 또는 실수로 인슐린주사나 경구 혈당강하제를 많이 사용한 경우에 발생한다.

증상은 나른해지면서 어지럽고 가슴이 뛰면서 답답해지고, 물체가 선명하게 보이지 않고 식은 땀·공복감·두통·피로감 등의 증세가 나타난다. 이러한 상태를 그대로 두면 경련·발작·혼수상태에 빠지게 된다. 증상은 사람마다 차이가 있으며 대체로 혈당이 50mg/dl 이하로 떨어졌을 때 이러한 저혈당 증상이 나타난다.

이때에는 하던 일을 멈추고 혈당을 높이기 위해 단순당질을 함유한 식품이나 음료를 섭취하도록 하며, 의식이 없는 경우에는 즉시 병원으로 옮겨 응급처치를 받도록 한다.


저혈당증에서 회복되면 가벼운 식사를 하고 왜 저혈당증이 발생했는지 원인을 생각해서 다시는 저혈당증에 빠지지 않도록 주의해야 하겠다. 만약의 경우를 위하여 사탕이나 주스 등 저혈당에 대비하는 식품을 휴대하는 것도 중요하다.

- 저혈당 증세가 있을 때 섭취하는 식품과 식품량



종 류	양
설 탕	10g
사 탕	15g (3개)
사이다·콜라·주스	100g (1/2컵)
카라멜	15g (3개)
비스킷	20g (4개)
초콜릿	20g (2/3개)
젤 리	15g (1개)

5. 식사 요령 및 주의 사항

- 1) 정상체중을 유지하도록 한다.
- 2) 식사는 규칙적으로 정한 시간에 한다.
- 3) 탄수화물은 주로 곡류에서 섭취하고 설탕이나 꿀 등 단순당질은 피한다.
- 4) 기름은 식물성 기름(참기름·기름·식용유 등)을 사용한다.
- 5) 콜레스테롤이 많은 음식(소간·달걀·메추리알·오징어 등)은 1주일에 2~3회로 제한하여 섭취한다.
- 6) 음식은 싱겁게 조리해서 먹는다.
- 7) 허용식품 내에서는 가급적 섬유소가 많은 식품(현미·잡곡밥·채소류 등)을 섭취한다.
- 8) 술은 피한다.
- 9) 외식을 할 경우에는 설탕을 많이 사용한 음식, 튀김, 중국요리, 성분을 알 수 없는 음식은 피한다.
- 10) 공복감이 느껴질 때에는 열량이 적으면서 부피가 큰 식품(보리차·맑은 육즙·잎채소·해조류 등)을 이용한다. 

(자료제공 : 대한 영양사회)