

당뇨병환자의 식사요법



황 춘 경

서울 백병원 영양사

당뇨병에 특별히 좋은 식품은 없으며, 당뇨식은 균형식이므로 설탕만을 제외하면 가족과 함께 계획할 수 있다.

당 노인들을 상담하면서 최근 한달동안 외래 및 입원환자들에게 당뇨교육을 받은 적이 있는지 조사해 보니 54%는 받은 적이 없고, 47%는 받은 적이 있다고 대답했다. 교육을 받은 적이 없는 환자의 이환기간은 최고 12년 정도 되신 분도 있었고, 교육을 받은 적이 있는 환자들 중 대부분이 당뇨교실에 1~2회 정도 참석한 것도 교육을 받았다고 생각했다.

교육을 받았든지 받지 않았든지간에 당뇨인들이 시행하고 있는 식사형태는 보리밥 또는 잡곡밥에 발병 전 보다 밥량을 조금 줄여서 먹는 단순한 형태를 보이고 있었다.

많은 당뇨인들은 식사요법을 실천하기가 어렵다고 한다. 그 이유로는 식사요법 방법은 알지만 실생활에 이용하기가 힘들고, 배고픈 것을 참기 힘들어서라고 대답을 하는데 식품교환체계의 이해 부족과 용어의 생소함으로 인한 거부감도 있을 것이라 생각하며 식사요

법에 대해 살펴보고자 한다.

당뇨병의 관리에 대해 언제 교육을 받았는가?

당뇨병은 췌장에서 분비되는 호르몬인 인슐린이 제대로 기능을 하지 못해 당질대사에 장애를 나타내는 질병으로 완치되는 것이 아니므로 일생을 통해 조절해야 한다. 물론 췌장이식 등으로 완치할 수 있는 방법이 없지 않지만 쉬운 방법은 아니기 때문에 당뇨병의 관리를 위해 당뇨병을 진단받은 직후부터 교육을 받는 것이 좋다.

당뇨인이라면 당뇨병은 무슨 병인지, 어떤 합병증이 있는지, 치료방법인 식사요법, 운동요법, 약물요법을 어떻게 실행해야 하는지 등은 알아야 한다.

보고서에 의하면 가정에서 당뇨병의 관리를 위해 자가혈당측정기를 이용해 혈당검사를 하는 당뇨인은 12.3% 정도인 것으로 나타

났는데 정기검사 뿐 아니라 가정에서의 혈당 관리를 소홀히 하지 않도록 노력해야 한다.

어떻게 먹어야 할까?

사람이 활동하기 위해서는 열량을 공급받아야 한다. 일부 당뇨병인들은 혈당이 높아지는 것이 두려워서 자신이 섭취할 수 있는 열량보다 적게 먹기도 하고 평소에는 신경쓰지 않고 먹다가 매달 검사받으러 오기 직전에 하루 전부터 밥을 굶기도 한다.

혈당관리는 당뇨병인들의 건강상태를 정상화하기 위해 필요한 것이지 의료진에게 결과를 좋게 보이기 위해 필요한 것은 아니기 때문에 일상생활 속에서 꾸준히 실행해야 한다.

당뇨병에는 특별히 병을 좋게 하는 식품은 없다. 설탕류를 제외한 모든 식품을 섭취할 수 있는데 당뇨식은 균형식이기 때문에 가족들과 함께 계획할 수 있다.

자신의 식습관에 대해서 생각해 보자.

식사는 규칙적으로 하는지, 식사속도가 빠르지는 않은지, 매끼 반찬을 골고루 섭취하는지, 짜고 맵게 먹지는 않는지, 외식을 자주 하는지, 가공식품을 자주 섭취하는지 등등 이렇게 자신의 식습관을 살펴보면 잘못된 점이 발견되고 식생활 태도에 변화가 있어 올바른 식사를 행할 수 있다.

규칙적으로 일정한 시간에 일정한 양의 식사와 간식을 하고 다양한 식품을 섭취하여 매끼 밥과 함께 고기나 생선과 채소 반찬을 갖추어 먹는 올바른 식사로부터 당뇨병 관리가 시작되는 것이다. 당뇨병인들은 양에 대한 스트레스를 갖고 있다. 처방받는 열량이 평상시에 섭취하는 식사량 보다 적고 식품 선택

에 있어서 제약을 받는다고 생각하기 때문이다.

왜 식사조절을 해야 할까? 바로 혈당과 혈중지방 상태를 정상화하고, 적절한 체중을 유지하며, 합병증을 예방하고, 바람직한 영양상태를 유지하기 위함이다.

무엇을 얼마만큼 먹어야 할까?

1) 자신이 섭취해야 할 하루 섭취 열량을 먼저 알아야 한다.

$$\text{하루섭취열량} = \text{표준체중} \times \text{활동별 열량}$$

* 표준체중

남자 : 키(m)의 제곱 × 22

여자 : 키(m)의 제곱 × 21

* 활동별 열량

· 육체적 활동이 거의 없는 경우

: 25~30Kcal

· 보통의 활동을 하는 경우

: 30~35Kcal

· 심한 활동을 하는 경우

: 35~40Kcal

2) 하루 섭취 열량이 얼마만큼의 양인지 알기 위해서는 식품교환표를 이용해야 한다.

식품교환표란?

일상생활에서 섭취하고 있는 수많은 식품들을 영양소의 구성이 비슷한 것끼리 6가지 식품군으로 나누어 묶은 표로 우리가 먹는 식사형태와 비슷하게 배열되어 있다.

1교환단위란?

각각의 식품군에서 같은 열량과 영양소가 들어 있는 식품의 무게를 정해 놓은 것으로 같은 군 내에서는 바꾸어 먹을 때 기준으로 사용하는 양을 말한다.

3) 각 식품군별 교환단위수를 정하여 끼니별로 교환단위수를 배분한 후 좋아하는 식품을 선택한다.

각 교환수에 1교환단위량을 곱하면 실제 섭취할 식품의 양이 결정되는데 열량별 식품군 교환단위의 예는 일반 당뇨병인들을 위한 것이므로 신증이나 고지혈증 같은 합병증이 있을 때는 영양사와 상담하여 결정하도록 한다.

끝으로, 상담을 하다 보면 단계적인 식사요법을 받기 보다는 식단만을 원하는 당뇨병인들이 많다. 이런 태도 보다는 식행동 변화의 필요성을 인식하고 노력하며 구체화된 식사요법의 실천 계획을 세우고 (예를 들어 식단을 짜보거나, 필요량을 익히는 등) 지속적으로 교육이 이루어질 수 있도록 해야 한다.

가까운 일본의 경우 당뇨병성 망막증으로 한해에 3,000여명이나 실명을 한다고 해서 정부차원에서 당뇨병과의 전쟁을 선포하였다. 당뇨병의 유병률이 차츰 증가 추세에 있는 우리나라의 경우도 결코 안심할 수는 없는데 초기 발병시 개별 상담의 기회가 많이 주어질 수 있도록 의료진이나 당뇨병인들 모두 노력해야 한다. **DAK**

■ 열량별 식품군 교환단위의 예

칼로리	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
1,000	4	3	6	2	1	1
1,100	5	3	6	2	1	1
1,200	5	4	6	3	1	1
1,300	6	4	6	3	1	1
1,400	7	4	6	3	1	1
1,500	7	5	6	3	1	2
1,600	8	5	6	3	1	2
1,700	8	5	6	3	2	2
1,800	8	5	7	4	2	2
1,900	9	5	7	4	2	2
2,000	10	5	7	4	2	2
2,100	10	6	7	4	2	2
2,200	11	6	7	4	2	2
2,300	12	6	7	4	2	2
2,400	12	7	7	5	2	2

◆어육군은 중지방을 기준으로 계산하였음.