



박선향 / 단국대학병원 당뇨전문 영양사

당뇨인 가족의 식사요법

소아당뇨병

일반적으로 인슐린의존성과 비의존성으로 구분된다. 인슐린의존성은 체내에서 혈당을 조절하는 인슐린이 분비되지 않아 인슐린 주사에 의존해야 한다. 비의존성은 비만 등으로 인슐린 작용이 감소하는 것으로 체중을 줄이거나 식사요법 등으로 조절이 가능하다. 치료는 식사요법, 운동요법, 인슐린 주사 등으로 치료한다. 인슐린은 식사전후에 적정혈당의 범위에 머물도록 하루 2~4회 주사한다. 주사전 혈당검사를 실시, 인슐린 양을 조절한다. 식사는 칼로리가 많은 음식보다는 채소류나 단백질이 많은 영양가 있는 음식이 좋다. 운동이나 활발한 활동은 칼로리 소모를 높여 입맛을 돋우고 자신감을 갖게 하는 역할을 한다.

-소아당뇨인들은 식사요법과 더불어 인슐린 주사를 맞아야 한다.-

ⅢⅢⅢ 식사요법

특히 주의해야 할 점은 성인당뇨병과는 달리 열량을 제한하지 않으며, 당뇨병을 가진 소아도 건강한 아이들과 같이 자라고 뛰노는데 소비되는 충분한 양을 섭취하여 정상적인 성장발육을 보장할 수 있도록 충분한 열량을 공급시켜 주어야 하고 인슐린 작용시간, 운동량에 따라 식사와 간식을 일정하게 계획하여 균형잡힌 식생활이

되도록 주변에서 깊은 관심을 가져야 한다는 것이다. 또한 과식을 피하고 혈당이 잘 조절 되도록 여러 번에 나누어 주는 것이 좋다.

식사중에 단백질, 지질, 당질의 3대 영양소의 비율은 20%, 20%, 60%가 이상적이다. 단백질은 보통 사춘기까지의 성장기에는 주로 하루 2~3g/kg로 하고 이후에는 15%로 하며, 지방은 혈관 합병증을 예방하기 위해 식물성 기름을 주로 사용한다. 1일 총칼로리는 조식, 중식, 석식에 균등하게 배분하는 것이 바람직하나, 대체로 1일 식사량은 조식이 1/5, 중식과 석식을 각각 2/5씩 분할하여 주는 것이 일반적이다. 과격한 운동을 한 날에는 25%를 더 주고, 활동이 없거나, 감기 등 다른 병이 있을 때는 25%감소시켜 식사를 제공한다.

식사요법의 원칙으로는 일반적인 열량계산은 $1000\text{kcal} + (\text{나이} \times 100)$ 을 사용하여 일반적인 열량계산을 사용하며 보통 여아는 14~15세, 남아는 18~19세까지는 매년 열량을 증가시킨다. 이때 식사와 간식 사이는 2~3시간을 넘기지 않도록 하여 인슐린작용이 최고점에 도달하는 시간대에 음식이 이용될 수 있도록 정한다. 식사배분은 5~6회 나누어 섭취한다.

ⅢⅢⅢ 간식의 선택

시판되고 있는 간식은 대부분 단순당이거나 지

방의 함량이 많아 혈당조절을 어렵게 만든다. 가능한 우유와 과일을 이용하는 것이 가장 좋고 간혹 과자를 먹게 되는 경우에는 과자의 성분 및 열량에 대해 알아 둘 필요가 있다.

간식을 선택함에 있어서도 영양분을 골고루 갖춘 것을 선택하여 먹도록 한다.

예) 샌드위치, 고기아채만두, 김밥 등

Ⅲ 운동요법

주목적은 당대사를 개선함으로써 혈당치의 안정을 기할 수 있고 인슐린 요구량이 감소되고 불안으로부터 벗어나 정신적 안정감을 얻을 수 있다는 장점이 있어 규칙적인 일상생활에 매우 중요하다 하겠다.

그러나 과격한 운동은 칼로리 소비가 증가되어 저혈당을 일으킬 염려가 있기 때문에 규칙적으로 적당하게 시행한다. 등산이나, 조깅, 수영 등 강도가 높은 운동을 할 경우에는 시작 30분전에 필요한 칼로리를 섭취하며, 빵, 비스킷 같은 것이 좋다.

직장인들의 식사요법

바쁜 직장생

활 중의 스트레스, 식사대용 인스턴트 식품의 범람, 새로이 만들어져 쏟아지는 퓨전 음식들로 인해 식사를 준비하는 많은 시간이 절약되고 인터넷의 발달로 몸을 움직여 활동하고자 하는 의욕이 사라진 현실로 인한 당뇨병과 비만증, 혈관질환 등 여러 가지 성인병이 하루가 다르게 증가하고 있다.

요사이 젊은 사람들일수록 맛과 분위기에 맞추어 생각하는 경향이 강해지고 있다.

그러나 당뇨병 환자들은 어떤 음식을 어떻게 먹어서 건강을 유지할 수 있을지를 먼저 생각해야 할 것이다.

대부분의 당뇨인들은 식사요법을 생각할 때면 무조건 적게 먹거나 먹고 싶은 것이 있어도 꼭 참아야 한다는 생각을 먼저 떠올린다. 특히 한창 일에 열중할 중요한 시기에 당뇨가 생기게 되면 식사요법을 실행해 보기도 전에 포기할 해 버리는 경우를 흔히 보게 된다. 일단 당뇨가 생기면

내가 그동안 섭취해왔던 식습관을 한번 꼼꼼히 따져 볼 필요가 있다. 여기서 잘못된 식습관이



있으면 올바른 식습관으로 바뀌 나가는 과정이라 생각하고 더 나아가서는 당뇨 식사의요법이 바로 건강식이라고 이해하면 혈당을 조절하는데 일석이조가 되지 않을까 싶다.

이에 앞서 당뇨식사의요법을 실행하면서 추구하는 목표는 다음의 3가지로 요약할 수 있다.

첫째 식사의요법을 통하여 알맞은 체중을 유지하는 것이다. 비만한 이는 줄이고 마른 사람은 체중을 늘려서 표준체중을 유지하는 것이다. 이를 위해서는 키, 몸무게, 연령, 활동정도에 따라 적당한 열량을 섭취하는 것이다.

표준체중(kg) : {신장(cm)-100} × 0.9 ± 5

예) 키가 160cm인 사람의 경우:

$$(160-100) \times 0.9 = 54\text{kg} \pm 5$$



둘째 혈당조절과 적당한 혈중지질을 유지함으로써 합병증 예방과 심혈관 질환을 예방할 수 있다. 혈당과 콜레스테롤, 중성지방 등 주기적인 검사가 필요하다.

셋째는 고른 영양섭취다. 어느 한가지 식품을 좋아하고 맛있다고 해서 그 식품에만 매달리면

영양의 불균형을 초래하고 올바른 식습관을 형성하기가 힘들어진다. 항상 골고루 선택해서 먹는 식습관을 길러줄 필요가 있다.

ⅢⅢ 식사의요법의 주의사항

- 매일 일정한 시간과 일정한 양을 규칙적으로 먹는다.
- 되도록 섬유질이 많은 야채나 잡곡밥을 섭취하고 생즙보다는 과일이나 생야채 형태로 섭취한다.
- 공복감이 느껴질 때는 부피가 크면서 열량이 적은 식품을 섭취한다(미역, 김, 버섯, 싱싱한 야채, 맑은 육수, 곤약 등).
- 알코올 음료는 그 자체가 높은 열량을 함유하고 있어 혈당에 큰 영향을 주므로 제한한다.
- 회사에서 음식을 선택할 때에는 기름, 설탕을 이용한 음식은 피하고 여러 식품이 골고루 포함된 것을 섭취한다.
예) 비빔밥, 백반
- 만약 직장내에서 정해진 시간에 식사를 하지 못했을 경우에는 식사 대체식품을 먹어 저혈당을 방지해야 하며 또 운동량이나 활동량이 평상시보다 많았을 경우 평상시에 섭취하던 양보다 약간 많게 섭취를 해줘야 한다.

노인 당뇨병의 식사의요법

노인 100명이 모이면 그중에 10명은 당뇨병이라고 한다. 이렇게 청·장년기보다 훨씬 많은 노인 당뇨병 환자는 노인으로서 특징을 포함하여 노인 당뇨병 자체의 특성을 몇가지 가지고 있다.

노인 당뇨병을 관리하는데 있어 각별히 고려해야 할 점들이 있다.

노인 당뇨병 관리에 영향을 주는 문제들은 첫 번째로 감각의 변화로 인한 시력감퇴, 후각감퇴, 입맛의 변화와 치아불량, 소화기능 저하와 함께 배고픔과 목마름을 제대로 느끼지를 못하고 콩팥과 간기능의 변화로 인한 다른 병들을 함께 가지고 있는 것이다. 또한 운동과 활동량의 감소로 인한 우울, 치매 등과 혼자 생활하거나 가난으로 인한 좋지 않은 식습관 등이 있다.

노인 당뇨병의 식사요법은 일반 당뇨병의 특성을 생각할 때에 기본이 되는 것이나 수십년간의 식사습관을 하루아침에 바꾸기란 상당히 어렵다는 것을 고려해야 한다. 오히려 규칙적인 식사, 고른 식품섭취와 같은 실천 가능한 내용을 다듬어 주는 식사요법이 노인들에게는 더욱더 절실할 것이다.

식사요령은 매일 규칙적인 시간에 골고루 알맞은 양을 규칙적으로 섭취하는 것이 기본이다.

- 생선, 두부, 기름기 적은 고기 중에서 매끼 한 가지는 꼭 챙겨 먹는 습관을 들이도록 한다.
- 채소, 버섯, 해조류 등은 충분히 섭취하나 치아가 부실하면 잘 익히거나 잘게 다져서 섭취

하도록 하고, 조리시는 콩기름, 참기름, 들기름 등 식물성 기름을 사용한다.

- 포화지방산이 많은 갈비, 삼겹살, 닭껍질, 프림, 버터나 콜레스테롤이 많은 계란노른자, 명란젓, 곱창 등은 피한다.
- 설탕이 많이 든 식품과 꿀, 물엿, 잼, 케이크, 아이스크림, 초코렛, 요구르트, 콜라, 사이다 등은 혈당조절에 방해가 된다.
- 탈수가 생기지 않도록 수시로 녹차, 생수 등을 마시도록 한다.

이상과 같이 소아, 직장, 노인의 당뇨 식사요법을 살펴보았다.

여기에서 중요한 것은 당뇨병교육의 필요성을 느껴 식사요법 교육을 꾸준히 받는 것이 중요하고 특히 소아들에 있어서는 자아형성이 제대로 이루어지지 않는 시기이기 때문에 판단능력이 부족하여 올바른 식사요법을 실행하기가 어려운 관계로 보호자의 도움이 필요하다는 것이다. 그러므로 당뇨관리는 가족과 함께하는 것을 고려해야한다. ㉞

◆ 외식의 열량

열 량(kcal)

250 ~ 300
300 ~ 350
350 ~ 400
400 ~ 450
450 ~ 500
500 ~ 550
550 ~ 600
600 ~ 650
650 ~ 700
700 ~ 750
800 ~ 900
900이상

음 식 명

김밥(1줄), 김치전, 전복죽
녹두전, 불고기(밥 없이 1인분), 햄버거(데리버거), 고기만두, 생선초밥(1인분)
햄버거(불고기버거), 김초밥, #된장찌개, 피자 (1인분)
수제비, 사골만두국, 장터국수
#김치찌개, 메밀국수, 물냉면, #설탕탕, 칼국수, #육개장
#대구매운탕, #물낙전골, 비빔냉면, 유부초밥, #진공탕, 찜빵, 외냉면, #외뎬밥
#갈비탕, 갈비구이(1인분), 톨넘비우동, #순두부백반, 비빔밥, 김치볶음밥
카레라이스
짜장면, 오므라이스
중국식 볶음밥, 일식형 도시락
햄버거 스테이크, 안심스테이크, 생선까스, 삼계탕
돈까스

#표시가 되어 있는 음식에는 밥 1공기가 포함되어 있음