



김경 / 고려의대 안암병원
당뇨전문영양사

당뇨병 환자의 고혈압 치료를 위한 식사요법

식사요법은 단순히 어떤 특정 음식을 먹지 않는 것이 아니라 보통의 활동을 하면서 적당한 체중을 유지할 수 있도록 알맞은 양의 음식을 각 영양소별로 골고루 섭취하여 혈압·혈당 및 혈중지방이 가능한 정상에 가까운 수준으로 유지되며 합병증을 예방하고, 좋은 영양상태를 유지하도록 하는 것이다.

체중감소, 식사조절, 적당한 음주 등으로 고혈압을 치료할 수 있고, 약물치료의 효과를 높일 수 있다. 비만, 고혈압, 인슐린저항성 및 이상지혈증은 강하게 동반되어 나타나므로 특히, 비만할 경우 중요한 비약물적 치료법이며, 체중감량으로 효과를 볼 수 있다. 원칙적으로 비만의 감소는 당뇨병과 고혈압을 호전시키나 실제로 대부분의 고혈압이 있는 비만한 당뇨병 환자가 이 질환을 극복할 정도로 생활습관을 변화시키지 못하는 경우가 많다.

혈압을 낮추는데 도움이 되는 다른 생활습관의 변화는 당뇨병 환자에게 더욱 효과적일 수 있다. 하루 섭취하는 염분의 1/3정도를 줄이는 중등도 염분제한은 인슐린감수성을 호전시켜 혈압을 낮춘다.

또한, 술은 혈압을 상승시키고 고혈압 치료제의 효과를 감소시키므로 알코올 섭취의 제한도 인슐린 감수성을 호전시켜 혈압을 낮춘다.

약물요법처럼 늘 약을 지니고 다니면서 시간에 맞춰 먹어야 하는 불편함이나, 인슐린을 맞아야 하는 고통이 없는, 마음먹기에 따라 즐겁게 할 수 있으며 건강한 식생활로 변화할 수 있는 치료법을 알아보자.

당뇨병의 올바른 식사방법을 지킨다

매일 일정한 시간에 알맞은 양의 음식을 규칙적으로 먹으며, 식사의 내용에 있어서 영양소가 균형을 유지할수 있도록 해야한다. 설탕이나 꿀 등 단순당의 섭취를 피한다. 지방을 적정량 섭취하여 콜레스테롤과 포화지방산(동물성 지방)섭취가 많아지는 것을 피하도록 한다.

하루 총 섭취량은 어떻게 알 수 있나?

하루 섭취하여야 할 음식의 총열량은 각 환자의 표준체중과 활동의 정도에 따라 다르며 체중을 줄이거나 증가시킬 필요가 없는 환자인 경우에는 아래와 같은 방법을 사용한다.

육체적 활동이 거의 없는 경우 : 표준체중 × 25 ~ 30Kcal / 일
보통의 활동을 하는 경우 : 표준체중 × 30 ~ 35Kcal / 일
심한 육체적 활동을 하는 경우 : 표준체중 × 35 ~ 40Kcal / 일
* 임신부나 수유부는 300 ~ 500Kcal를 추가하여 임신기간에 10kg의 체중증가를 기대

자신이 비만하면 체중감소부터

비만한 당뇨병 환자의 경우 가급적 표준체중까지 체중을 줄이려고 노력하여야 하지만 그렇지 못할 경우라도 혈당이 잘 유지될 수 있는 체중으로 유지하는 것이 중요하다.

표준체중이란 일상생활에서 건강을 유지하는데 가장 알맞은 체중을 말하며 다음과 같은 공식을 이용하여 구해볼 수 있다.

• 남자 ⇒ 키(m)×키(m)×22

• 여자 ⇒ 키(m)×키(m)×21

예) 160cm여자의 표준체중 : $1.6 \times 1.6 \times 21 = 53.7\text{kg}$

염분섭취의 제한 (하루 NaCl 5.8g 섭취)

우리나라 사람의 평균 염분섭취는 15g내외이다. 소금, 간장, 된장, 고추장 등의 사용을 줄이고, 염분이 많은 식품(자반생선, 가공어육류, 건어물, 젓갈, 장아찌, 콘후레이크, 마른 국수, 김치류, 미역줄기, 토마토주스, 이온음료 등)은 주의하도록 한다.

중등도 알코올 섭취 (하루 30g 정도)

알코올은 1g당 7Kcal의 열량을 내나 우리 몸에 필요한 영양소가 없어 인슐린이나 경구혈당 강하제를 사용하는 환자의 경우, 체내에서 포도당 생성을 저하시켜 저혈당에 빠지게 하고 혈중 중성

지방을 증가시켜 체중이 많이 나가는 비만인에게 문제가 된다. 따라서 원칙적으로는 금주하는 것이 바람직하나 명절 등 부득이한 경우, 또 고지혈증, 비만, 간기능 저하 등의 문제가 없는 경우에도 주 2회 이상 마시지 않는 것이 좋으며 한번의 양은 소주 1~2잔 또는 맥주 1~2잔으로 하되 식사와 함께 마시도록 한다.

신선한 과일과 채소로부터 칼륨 섭취를 증가한다

|||| 과일, 채소, 콩, 잡곡류에 많은 식이 섬유소

- 1) 체내에서 소화, 분해되지 않아 식후 혈당의 상승을 억제한다.
 - 2) 장내서 콜레스테롤과 결합하여 콜레스테롤 농도를 낮추어 준다.
 - 3) 위장 통과 및 위배출을 지연시켜 공복감을 줄여 준다.
 - 4) 변의 양을 증가시켜 변비를 예방해 준다.
- 그러므로 섬유소의 섭취량을 증가시키기 위해 도정이 덜 된 곡류, 콩류, 생과일, 생채소, 해조류 등을 매일 골고루 섭취하여야 한다. >

