

외식, 피할수록 좋으나 꼭 해야 한다면 미리 알아두자

당뇨인은 하루 식사량을 세끼 식사 1~2회의 간식으로 나누어 규칙적으로 섭취하는 것이 가장 좋다. 그러나 외식을 하게 될 경우, 과식할 가능성이 높으며, 특히 양식과 중식 등은 열량이 많기 때문에 균형잡힌 식사를 하기가 어렵게 된다. 부득이 외식을 하게 될 경우에는 자신에게 알맞은 음식을 선택하고 양을 잘 조절하는 것이 꼭 필요하다.

당뇨인에게 외식은 가장 큰 희망사항이면서도 가장 두렵게 다가올 것이다. 혈당이 올라갈까 두려워 맛있는 것, 먹고 싶은 것을 못 먹기 때문에 그 스트레스로 외식을 피하는 당뇨인이 주변에 많다. 그러나 외식이 필요할 때, 외식을 하고 싶을 때 혈당조절을 잘 하면서 외식을 즐길 수 있어야 긴 당뇨관리의 식사요법에 흥이 날 것이다.

물론, 당뇨인은 하루 식사량을 세끼 식사 1~2회의 간식으로 나누어 규칙적으로 섭취하는 것이 가장 좋다. 그러나 외식을 하게 될 경우, 과식할 가능성이 높으며, 특히 양식과 중식 등은 열량이 많기 때문에 균형잡힌 식사를 하기가 어렵게 된다. 부득이 외식을 하게 될 경우에는 자신에게 알맞은 음식을 선택하고 양을 잘 조절하는 것이 꼭 필요하다.

가능하면 피해야 좋겠지만, 현대사회의 특성상 외식이 늘어날 수밖에 없는 지금, 외식을 할 때 당뇨인이 꼭 기억하고 알아두어야 할 사항을 알아보겠다.

□외식할 때 주의할 점

- 경구혈당강하제나 인슐린을 사용하는 경우 '무엇을 먹을까' 외에 '언제 먹을까'도 고려해 미리 계획을 세운다.
- 좋아하는 음식을 먼저 먹게 되면 과식을 하게 되므로 주의한다.
- 가급적 외식의 횟수를 줄이고, 외식을 할 경우 하루 한 끼 이상은 넘지 않도록 한다.
- 평소 본인의 매끼 식사량이 얼마인지 정확히 알아둔다.

$$\text{평소 한 끼 식사량} = (\text{하루필요열량} - \text{우유균, 과일균 칼로리}) \div 3$$

1일 필요열량이 1800칼로리인 경우

$$\text{한 끼 식사량} = (1800 - \text{우유2교환, 과일2교환}) \div 3 = 480\text{칼로리}$$



식사량을 지키려면?

- 한 끼 식사량에 맞추어 양을 남기도록 한다. 더 먹고 싶다는 기분이 든다면 수저를 아예 치우도록 한다.
- 식사를 천천히 한다. 즐거운 대화를 많이 나누면서 식사를 하도록 하며 꼭꼭 씹어서 한입에 들은 음식을 완전히 삼킨 다음 다른 음식을 먹도록 한다.
- 식사 전에 물이나 야채를 먹어 배를 채우도록 하는 것도 방법이다.

- 음식을 선택할 때는 다양한 식품이 포함되어 있는 음식, 특히 채소류가 풍부한 음식을 선택한다.
예) 칼국수, 우동보다는 비빔밥, 백반, 짬밥 등을 선택한다.
- 모든 식품군을 정확히 맞추기 어렵더라도 곡류군과 어육류군의 양은 반드시 지키도록 노력한다.

예) 백반류, 설렁탕 등 : 밥(곡류군)을 따로 가져오게 하고, 함께 나오는 고기나 생선(어육류군)은 1~2토막(40~80g) 정도 섭취한다.

- 식사내용이 한 가지 식품군에만 치우치게 되는 메뉴(식단) 즉 밥, 감자탕, 도토리묵 무침 또는 녹두전 등을 한 끼 식사로 먹는 경우에는 어육류군이나 채소군은 전혀 포함되지 않고 곡류군만 섭취하게 되어 좋지 않다.
- 탕수육이나 튀김류처럼 기름을 많이 사용하는 메뉴(식단)는 가능한 선택하지 않는 것이 좋다.
- 식사시간은 매끼 정해진 시간에서 1시간 이상 벗어나지 않도록 노력한다. 만일 늦어지는 경우에는 저혈당에 빠지는 위험을 줄이기 위해 간식으로 정해진 우유나 과일을 먼저 섭취하도록 한다.
- 카페인 함량이 많은 커피, 홍차 등은 하루 2잔 이상 마시지 않는다. 단, 마시는 경우에는 설탕과 프림 대신 대체 감미료와 우유를 사용한다.
- 그외 열량이 적어 마음 놓고 먹을 수 있는 식품으로는 녹차, 채소류(오이, 배추, 상추, 양상추 등), 해조류(김, 미역, 다시마, 무, 한천 등), 기름기를 걷어낸 맑은 육수, 맑은 채소국, 곤약 등이 있으므로 식사 후 공복감이 느껴질 때 언제든지 먹을 수 있다.

□ 식사량을 지키려면?

- 한 끼 식사량에 맞추어 양을 남기도록 한다. 더 먹고 싶다는 기분이 든다면 수저를 아예 치우도록 한다.
- 식사를 천천히 한다. 즐거운 대화를 많이 나누면서 식사를 하도록 하며 꼭꼭 씹어서 한입에 들은 음식을 완전히 삼킨 다음 다른 음식을 먹도록 한다.
- 식사 전에 물이나 야채를 먹어 배를 채우도록 하는 것도 방법이다.

□ 외식의 종류별 칼로리

열량(칼로리)	외식의 종류
400~500kcal	된장찌개, 김치찌개, 육계장, 설령탕, 메밀국수, 수제비
500~600kcal	비빔밥, 순두부백반, 대구매운탕, 유부초밥
600~700kcal	자장면, 카레라이스, 김치볶음밥
700~800kcal	볶음밥, 도시락
800~900kcal	안심스테이크
900~1000kcal	돈까스, 양식정식

□ 식당별 외식요령

• 한식당에서는

한식당은 다른 종류의 식당보다 당뇨인이 외식을 하기에 적당한 음식의 종류가 많으며 한국 사람의 기호도 면에서도 높은 점수를 얻어 당뇨인의 외식이 가장 빈번한 곳으로 꼽혀진다.

하지만 한식당에서도 주의해야 할 점은 많다. 우선 열량이 작고 부피가 큰 채소 반찬을 많이 먹을 수 있는 메뉴를 고른다. 또, 곡류·어육류·채소·지방군이 골고루 배합된 비빔밥, 한정식, 찜밥류 등을 선택하는 것이 바람직하다. 식당밥은 많은 편이므로 덜어 내고, 국이나 찌개는 건더기 위주로 먹도록 한다.

• 뷔페식당에서는

뷔페식당은 스스로 골라먹을 수 있다는 장점을 가지고 있다. 먼저 신선한 채소쪽을 선택하여 먹기 시작하는데 중요한 것이 저열량 소스를 고를 수 있어야 한다. 기름기 많은 튀김과 볶음음식은 먹지 않도록 한다. 특히 곡류군의 양이 초과하지 않도록 조심하고, 단순당이 많은 후식은 꼭 피하자.

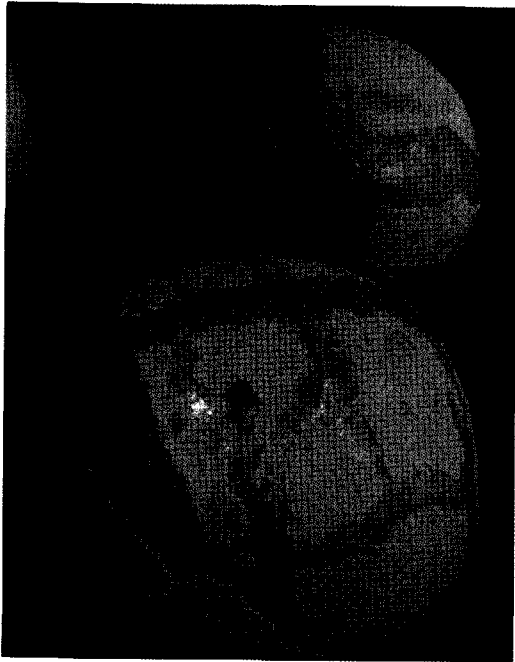
뷔페식당의 장점은 골라먹을 수 있는 것이지만, 음식을 조금씩 담아 먹더라도 모두 합하면 양이 많아질 수 있으므로 특히나 주의한다.

• 일식당에서는

일식당에서 꼭 피해야 할 것은 열량과 지방이 많은 튀김류이다. 채소 찬이 충분치 않을 경우 채소를 더 달라고 미리 주문하여 채소 찬을 넉넉히 먹도록 한다. 초고추장보다는 와사비 양념장을 이용하는 것이 바람직하며, 초밥의 경우 밥량에 주의한다.

• 분식집에서는

분식집은 대부분 일품요리가 주 메뉴이므로, 부족한 영양성분을 고려하여 주문을 하도록 한다. 또 흔히 먹게 되는 라면과 김밥은 두 가지 함께 먹는다면 상당한 칼로리를 섭취하게 된다. 분식집에서



흔하게 두 가지 이상 주문하여 같이 먹는 습관은 당뇨인이라면 그 칼로리와 영양성분을 파악을 먼저해 반씩 나누어 먹거나 그렇지 않다면 피하도록 한다.

• 중식당에서는

중식당에서 흔한 소스를 얹는 요리는 뿌리기 전에 덜어내자. 자장면과 볶음밥류는 되도록 피해야 하지만, 어쩔 수 없다면 다 먹지 않고 남긴다. 우동이나 짬뽕을 먹을 경우, 야채나 건더기를 먼저 건져 먹고 면은 나중에 먹도록 하여 면은 적당량 남겨야 한다.

• 양식당에서는

소스를 얹는 고기나 돈까스, 생선까스류는 칼로리가 높으므로 다 먹지 않고 남기도록 하자. 스프를 선택할 때 크림스프보다는 야채스프를 선택하는 것처럼 칼로리와 혈당을 생각해 결

정하자. 샐러드를 먹을 때는 소스를 따로 찍어 먹어 최대한 소스의 양을 줄이는데 소스의 선택은 물론 저열량의 것으로 선택해야 한다. 빵에 버터나 잼을 바르지 않고 먹는 것도 방법이다.

• 패스트푸드점에서는

패스트푸드점은 당뇨인에게는 가장 피해야 할 곳이다.

그러나 어쩔 수 없는 상황이 도래한다면? 그래도 가지 않는 것이 좋겠다. 그러나 꼭 가야 한다면 세트메뉴는 칼로리가 높으므로 세트메뉴보다는 햄버거 1개와 우유 한잔 정도로 먹도록 한다. 햄버거 주문시에도 야채가 많은 것으로 선택하자. 콜라, 사이다, 주스 대신 우유가 훨씬 도움이 된다.

치킨이나 감자튀김은 선택에서 제외시키도록 하자.

□ 외식 후에

• 과식을 했다면?

충분한 운동으로 과잉의 열량을 소모시키도록 한다. 다음 끼니를 굶는 것은 절대 안 되며, 식사량을 줄이는 것이 바람직하다.

• 배가 고프다면?

열량이 적은 야채나 해조류, 녹차 같은 식품으로 공복감을 해결한다.

• 골고루 먹지 못했다면?

외식에서 부족한 식품은 다른 끼니에 보충하도록 한다. 예를 들어 국수 종류를 먹었다면 다음 끼니에 어육류근과 야채를 좀더 보충하고 밥은 줄이도록 한다. ✎

정리 김영미 기자