

# 고혈압을 가진 당뇨병인의 식사요법

“당뇨식사는 무엇을 특별히 많이 먹거나 못 먹는 것이 아니라 각 개인의 필요 열량에 따라 “하루 세 번 규칙적인 식사를 하고, 각종 영양소의 균형된 섭취를 위해 다양한 음식을 골고루” 섭취하는 것이다.”

당뇨인이 고혈압을 가지고 있는 경우를 흔하게 볼 수 있다. 고혈압을 가진 당뇨병인은 단순히 혈당 뿐만 아니라 혈압을 정상수치에 가깝게 관리해야 미세혈관 합병증인 망막증, 신경병증, 신증과 대혈관 합병증인 허혈성 심질환, 뇌졸중, 말초혈관질환 등의 당뇨합병증을 예방할 수 있다.

그러므로 고혈압을 가진 당뇨병인은 적극적으로 혈당과 혈압을 조절해야 하며 그러기 위해서는 약물요법과 함께 식사요법의 병행이 필수적이다.

고혈압을 가진 당뇨병인의 적절한 식사방법에 대해 살펴보고자 한다.

## 1. 식사는 규칙적으로, 음식은 골고루 먹는다

당뇨식사는 무엇을 특별히 많이 먹거나 못 먹는 것이 아니라 각 개인의 필요 열량에 따라 하루 세 번 규칙적인 식사를 하고, 각종 영양소의 균형된 섭취를 위해 다양한 음식을 골고루 섭취하는 것이다.

## 2. 표준체중을 유지한다

비만은 혈당과 혈압조절을 방해하므로 비만한 당뇨병인의 경우 체중감량을 하면 혈당과 혈압의 관리가 그 이전보다 용이해진다. 비만한 고혈압 환자의 경우 10kg정도 체중감량을 하면 수축기 혈압이 25mmHg 감소한다고 보고되고 있다.

자신에게 맞는 표준체중은 자신의 키와 체중을 정확하게 측정한 후 다음 공식을 이용하여 계산해 보면 알 수 있다.

$$\text{남자} = \text{키(m)} \times \text{키(m)} \times 22$$

$$\text{여자} = \text{키(m)} \times \text{키(m)} \times 21$$

## 3. 설탕이 많이 들어간 식품의 섭취는 피한다

설탕, 사탕, 꿀, 잼, 엿, 청량음료(콜라, 사이다 등), 초콜릿, 양갱, 각종 과자류, 모과차, 유자차, 가당요구르트, 초콜릿우유, 딸기우유 등의 단맛이 나는 식품은 혈당을 빠르게 올리므로 평상시에 섭취하지 않도록 한다.

# 고

혈압을 가진 당뇨병인은 단순히 혈당 뿐만 아니라 혈압을 정상수치에 가깝게 관리해야 미세혈관 합병증인 망막증, 신경병증, 신증과 대혈관 합병증인 허혈성 심질환, 뇌졸중, 말초혈관질환 등의 당뇨합병증을 예방할 수 있다.



안 숙 희  
인하대병원 영양사

#### 4. 혈압을 상승시키는 염분의 섭취를 줄인다

과다한 염분의 섭취는 혈압을 상승시키는 원인이 된다. 전통적으로 김치, 장아찌, 젓갈류 등을 선호하는 식습관 때문에 한국인의 염분섭취량은 세계적으로 높은편이다.

현재 한국인의 하루 염분 섭취량은 15~20g 정도인데 혈압을 낮추기 위해서는 하루 6~8g 정도가 바람직한 양이다. 우리가 먹는 식품자체에 1.5~2g의 염분이 이미 포함되어 있으므로 직접 조리시 사용할 수 있는 염분량은 실제로 매끼 1g 정도이다. (그러므로 조리시에는 소금 뿐만 아니라 각종 소스류의 양을 줄여서 사용해야 한다)

소금 1g에 해당하는 각종 소스류의 양  
소금1g = 간장 5g(1차츰) = 된장 10g(1/2큰술) = 고추장 10g(1/2큰술) = 토마토케찹 30g(2큰술) = 마요네즈 40g(2.5큰술) = 버터 50g(3큰술) = 마가린 50g(3큰술) 정도이다.

생활 속에서 염분의 사용을 줄일 수 있는 요령을 알아보자.

- ▶ 염분이 다량 함유되어 있어 가급적 피해야 할 식품들은
  - 김치류, 젓갈류, 장아찌 등의 염장식품
  - 화학조미료, 베이킹파우더, 소다가 많이 들어간 음식(케익, 머핀, 파이, 쿠키, 도넛, 크

래커, 포테토칩 등)

- 베이컨, 햄, 런천미트, 소시지, 맛살, 어묵, 생선통조림, 치즈, 통조림 견과류(아몬드, 땅콩 등) 등의 가공식품
- 자반생선과 건어물류(굴비, 오징어채, 마른 멸치 등)
- 인스턴트식품(라면, 냉동조리식품, 팝콘, 스프 등)

#### ▶ 염분을 적게, 음식은 맛있게 조리하는 요령은

- 소금, 간장, 된장, 고추장, 케찹, 마요네즈 등 각종 소스류는 평소보다 사용량을 줄이고 허용량만 사용한다.(계량스푼의 생활화)
- 음식에 간을 할 때는 소금보다 간장을 사용하고, 먹기 직전에 간을 하면 짠맛을 더 느낄 수 있다.
- 여러가지 음식에 조금씩 간을 하기 보다는 한가지 음식에 집중적으로 허용된 염분량을 넣어 조리하면 짠 맛을 느낄 수 있다.
- 화학조미료는 사용하지 않는다.
- 반찬에 간을 전혀 하지 않고 조리 후 간장 또는 양념장에 찍어먹는다.
- 썩갯, 미나리, 피망, 파슬리, 깻잎, 치커리, 풋고추, 무순 등 향미가 강한 채소를 이용하여 간을 하지 않더라도 음식의 맛을 좋게 한다.
- 후추, 고춧가루, 겨자, 계피, 카레, 마늘, 생강, 양파 등을 사용하여 싱거운 맛에 변화

를 준다.

- 식초, 레몬즙 등으로 신맛을 적절히 이용한다.
- 식물성기름(참기름, 들기름, 올리브유 등)을 적절히 사용한다.
  - 생선이나 육류는 소금을 뿌리지 않고 굽는다.
  - 채소류는 데친 후 마늘, 참기름, 통깨 등을 이용하여 무친다.
  - 김은 소금을 뿌리지 않고 들기름, 참기름만 발라 굽는다.
- 물미역, 다시마 등 해조류, 굴, 낙지, 해파리, 물오징어 등 해산물은 조리하기 전에 미지근한 물에 담궈 소금기를 충분히 뺀 후 조리한다.
- 요리책을 참고하여 적은 양의 염분을 넣고 맛을 내는 음식을 선택한다.  
(예: 쇠고기 피망볶음, 편육과 깻잎, 생선구이와 레몬, 갈치 카레구이 등)

▶ 실제 식사시 염분섭취를 줄이는 방법은

- 미리 계획하여 중국요리, 패스트푸드처럼 염분함량이 높은 음식점은 피하고 설렁탕, 비빔밥처럼 식탁에서 직접 양념을 조절할 수 있는 음식점을 선택한다.
- 음식 주문시 소금이나 염분 사용량을 줄여 달라고 요청한다.
- 식탁에서 소금이나 간장을 추가로 넣지 않는다.
- 찌개류나 짠맛이 나는 국은 건더기 위주로 먹고 국물은 남긴다.
- 김치 대신 초절이나 물김치를 주로 먹는다.

## 5. 지방의 섭취를 줄인다

고혈압을 가진 당뇨인에게 가장 흔한 합병증은 죽상동맥경화증과 같은 심혈관계질환으로 이러한 합병증을 예방하기 위해서는 혈액내 정상 지질 농도를 유지하는 것이 바람직하다. 따라서 평소에 지방의 섭취량을 줄이는 것이 좋는데 특히 고지혈증, 동맥경화를 유발시키는 포화지방산, 고콜레스테롤 식품의 섭취를 줄이고 불포화지방산 식품으로 주로 섭취한다. 포화지방산, 불포화지방산 함유식품들을 살펴보면

▶ 포화지방산, 고콜레스테롤 함유식품

- 고지방육류 : 육류기름, 육류내장, 갈비, 삼겹살, 닭껍질, 가공육(햄, 베이컨, 소시지등)
- 고지방유제품류 : 우유, 전지분유, 버터, 치즈, 아이스크림, 생크림
- 우유나 생크림으로 만든 제과류
- 팜유, 코코넛 기름 : 커피프림, 라면, 과자류, 초콜릿, 콘후레이크, 튀김류 등
- 패스트푸드 : 감자튀김, 피자, 후라이드치킨

▶ 불포화지방산 함유식품

- 대부분의 식물성유 : 올리브유, 콩기름, 참기름, 들기름 등(소량 섭취)
- 등푸른 생선류 : 꽂치, 고등어, 정어리


그러므로 육류나 가공육보다는 두부, 콩류, 생선류 등을 주로 선택하는 것이 좋으며 두부1/6모(80g), 콩류 2큰술(20g), 생선 소 1토막(50g)중에서 1~2가지 정도로 양을 조절하여 선택한다

## 6. 섬유소를 충분히 섭취한다

섬유소는 영양소의 일종이나 열량을 내지 않으므로 체중조절에 도움을 준다. 또한 소화시간을 지연시켜 급격한 혈당상승을 방지하며 장에서 콜레스테롤의 흡수를 저해하여 혈액내 콜레스테롤 수치를 저하시키므로 권장된다. 섬유소는 주로 신선한 야채, 과일, 콩류, 잡곡류 등에 많이 함유되어 있는데 섭취를 늘리기 위해서는 흰밥 대신 잡곡밥(보리, 콩, 현미, 수수 등), 신선한 채소 및 해조류를 충분히 섭취, 주스보다는 생과일 위주로 섭취하는 것이 좋다. 잡곡밥이나 생과일 섭취시에는 허용량에 따라 양을 조절하여 섭취하도록 한다.

## 7. 술을 줄인다

알코올은 다른 영양소와 달리 열량만을 가진 빈 영양소이다. 과다한 알코올의 섭취는 몸에 지방으로 축적되므로 과체중인 당뇨병인이 술을 많이 마시면 고지혈증이나 동맥경화증이 유발될 수 있다. 혈당조절이 잘 되는 당뇨병인의 경우라도 담당의사의 허락을 받은후 소량만이 허용된다. (예: 소주 2잔 / 1주일)

이상으로 고혈압을 가진 당뇨병인의 적절한 식사방법에 대해 알아보았다. 겨울은 고혈압을 가진 당뇨병인에게 건강관리가 더 어려운 계절이다. 하지만 약물요법과 병행하여 위에서 서술한 식사방법을 일상생활에서 하나씩 실천에 옮긴다면 건강한 겨울나기가 될 수 있을 것이다. 

외식 1인분의 나트륨 함량

음식명	나트륨(mg)	비고
전복죽	776	
불고기백반	713	밥1공기포함
불낙전골	1143	"
육개장	812	"
갈비탕	807	"
설렁탕	1130	"
대구매운탕	1824	"
김치찌개	1735	"
된장찌개	838	"
비빔밥	642	"
순두부백반	676	"
김초밥	515	"
회덮밥	559	"
김치볶음밥	1096	"
갈비구이	827	소갈비140g
삼계탕	196	영계1마리
생등심구이	108	고기200g
생선가스	1724	밥140g, 크림스프, 채소샐러드 포함
안심스테이크	1696	"
햄버그스테이크	1827	"
돈가스	1703	"
통닭(후라이드)	829	닭1마리
통닭(양념)	1972	닭1마리
고기만두	936	1개 30g짜리 10개
사골만두국	2276	
물냉면	1950	
비빔냉면	955	
짬뽕	1803	
자장면	1120	
장터국수	1773	
수제비	1639	
칼국수	1863	
돌냄비우동	2132	
메밀국수	775	

출처 : 대한영양사협회 식품교환표