

## 당뇨 1800kcal 하루 식단



식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리 (kcal)
보리밥	보리밥	140	곡류군 2단위	200
미역국	미역	35	채소군 0.5단위	10
	참기름	25	지방군 0.5단위	22.5
임연수구이	임연수	50	어육류군 1단위	50
도라지생채	도라지	25	채소군 0.5단위	10
야채샐러드	양상추/기타야채	70	채소군 1단위	20
	소스(참기름/깨소금)	10(1.3/2)	지방군 0.5단위	22.5
표고볶음	표고	35	채소군 0.5단위	10
	식용유	25	지방군 0.5단위	22.5
배추김치	배추김치	35	채소군 0.5단위	10



**조 개 원**  
삼성서울병원 당뇨전문 영양사

“ 한창 무르익는 봄과 들판의 풀잎이나 나뭇잎이  
신록으로 물들기 시작하는 여왕의 계절, 5월에는  
많은 기념일과 더불어 각종 행사로 외식도 잦아지고,  
당뇨식사관리에 소홀해지기 쉽습니다. 다시 한번  
새롭게 마음을 다지고 당뇨식사요법을 어떻게 실천해야 할지  
식단구성을 함께 살펴보면서 알아볼까요? ”



간식

식 단	재 료 명	분 량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
저지방우유	저지방우유	200	우유군 1단위	90
사과	사과	100	과일군 1단위	50

**아침식사 Point**

▣ 샐러드와 드레싱

채소에는 섬유소가 풍부하게 들어있어 배변량을 증가시킴으로 변비방지에도 도움을 줄 뿐 아니라 포만감을 주고 영양소의 흡수를 지연시켜 식후 혈당이 급격하게 올라가는 것을 막고, 혈중 콜레스테롤을 낮추는데도 좋은 효과가 있습니다. 하루 20~35g정도의 섬유소를 섭취토록 권장하고 있는데, 매끼 2~3가지 이상의 채소찬을 먹고, 쌀밥보다는 잡곡밥으로, 또한 적당한량의 생과일을 먹으면 섬유소 섭취를 늘릴 수 있습니다.  
맛있게 채소를 먹기 위한 방법으로, 신선한 채소의 맛을 더욱 돋우는데 감초역할을 하는 "드레싱(dressing)"을 이용해 보는 것은 어떨까요? 단, 드레싱을 많이 곁들여 먹을 경우 열량이나 지방, 염분섭취량이 많아지므로 소량 먹도록 해야 합니다.

▣ 드레싱을 만들 때 잠깐! 이것만은 기억합시다.

- 기름 1교환단위는 5g으로 45㎖이며, 하루에 필요한 지방군의 사용량은 4~5교환단위 (4~5스푼)이하가 바람직합니다.
- 비교적 열량이 적고 단순당의 함량이 적은 소스재료(마늘, 파, 생강, 간장, 겨자, 양파, 레몬즙, 식초 등)를 이용하고, 설탕대신 인공감미료를 사용하여 열량을 더 낮춥니다.

▣ 오리엔탈 드레싱 만들기

- ▶ 재료명(1인분량기준) : 간장 4g, 식초 2g, 다진파 0.6g, 다진마늘 0.5g, 참기름 1.3g, 청주 1g, 깨소금 2g, 인공감미료 0.4g
- ▶ 만드는 법 : 파, 마늘에 식초를 제외한 모든 재료를 넣고 잘 섞은 후, 식초를 넣어 버무린다.



식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
흑미밥	흑미밥	210	곡류군 3단위	300
근대원장국	근대	35	채소군 0.5단위	10
해물꼬치	새우/한치	25/25	어육류군 1단위	50
	양송이	15	채소군 0.3단위	6
	참기름/식용유	25	지방군 0.5단위	22.5
샤브샤브샐러	쇠고기	40	어육류군 1단위	50
	무/숙주/미나리	35	채소군 0.5단위	6
	소스(참기름/깨)	10(1.3/2)	지방군 0.5단위	22.5
시금치생채	시금치	70	채소군 1단위	20
곤약무침	곤약	40	자유식품	*
	버섯/오이/당근	50	채소군 0.7단위	14
	참기름/깨소금	1.3/2	지방군 0.5단위	22.5
깍두기	깍두기	35	채소군 0.5단위	10



간식

식 단	재 료 명	분 량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
두유	두유	200	우유군 1단위	125

**점심식사 Point**

**■ 곤약은 어떤 식품인가요?**

옛날, 뚱뚱한 중국의 왕들이 살을 빼기 위해 약으로 먹었다던 곤약, 최근에는 다이어트 식품이나 건강식품으로서 이용되고 있습니다. 토란과에 속하는 다년생 식물인 곤약을 얇게 썰어 건조한 후 가루로 만들어 전분 등의 물질은 제거하고 글루코만난(Gluco Mannan)을 주성분으로 하는 정분으로 만듭니다. 이 "정분"이 물을 흡수하여 팽윤되는데 여기에 알칼리(수산화 칼슘, 탄산소 등)를 혼합하면 응고되어 일반적으로 알려져 있는 "곤약" 이 되는 것입니다. 곤약은 열량이 거의 없고(0.1kcal/g) 수분이 대부분(97.3%)이며, 칼슘을 함유하고 있는데 체내에서 아주 잘 흡수됩니다. 체내의 유해물질을 체외로 배출하는 작용을 하므로 변비에도 효과적입니다.

**■ 곤약무침 만들기**

- ▶ 재료명(1인분량 기준) : 곤약 40g, 팽이버섯 10g, 오이 20g, 당근 20g, 참깨 2g, 다진 마늘 1/3작은술, 참기름 1.5g, 후추, 소금, 화인스위트 약간
- ▶ 만드는 법
  - ① 실곤약을 끓는 물에 충분히(2분 정도) 데친 다음 찬물에 행군다.
  - ② 다진 마늘, 팽이버섯, 오이, 당근을 넣은 다음, 양념(참깨, 후추, 소금)으로 간을 한다.
  - ③ 참기름과 화인스위트를 넣어 골고루 섞는다.



식 단	재 료 명	분량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
잡곡밥	잡곡밥	210	곡류군 3단위	300
콩나물국	콩나물	35	채소군 0.5단위	10
가오리찜	가오리	50	어육류군 1단위	50
화계선	닭고기	40	어육류군 1단위	50
	오이/당근/버섯	35	채소군 0.5단위	10
미늘쫀볶음	식용유	5	지방군 1단위	45
	미늘쫀	25	채소군 1단위	20
브로콜리초회	식용유	25	지방군 0.5단위	22.5
	브로콜리	70	채소군 1단위	20
배추김치	초고추장	10	*	*
	배추김치	35	채소군 0.5단위	10



간식

식 단	재 료 명	분 량(g)	식품군구성	칼로리(kcal)
과일	방울토마토	250	과일군 1단위	50

1800kcal 끼니별 교환단위 배분

	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	2	1	3	1.5	1	1
점심	3	2	3.5	1.5	1	
저녁	3	2	3.5	1.5		1

저녁식사 Point

■ 보철 영양관리

- (1) 양질의 단백질을 충분히 섭취합니다.  
단백질은 체조직 구성, 면역기능강화, 생리조절작용을 하며 에너지를 제공하는 영양소입니다.  
풍부한 식품 - 어육류 및 해산물, 난류, 우유 및 유제품, 콩류 등
- (2) 비타민과 무기질이 풍부한 봄나물과 해조류를 많이 먹습니다.
- (3) 티아민(비타민B1)을 충분히 섭취합니다.  
탄수화물대사와 신경기능에 필수적인 영양소로 결핍시에는 근육의 약화, 식욕부진, 신경조직의 퇴화 등의 증상을 보일 수 있습니다.  
풍부한 식품 - 도정하지 않는 곡식류(현미, 통밀 등), 돼지고기, 콩류, 오렌지 등
- (4) 비타민C를 충분히 섭취합니다  
피로를 줄이고 면역기능을 향상시키는 비타민 C가 부족하면 괴혈병, 면역기능 감소, 상처회복 지연 등이 나타납니다.  
▶ 풍부한 식품 - 딸기·오렌지·레몬즙, 토마토, 브로콜리, 키위, 고구마, 찐 감자 등