



1800kcal 아침

날씨가 제법 쌀쌀해 졌습니다.

계절 탓에 식욕이 상승해 억제하기 힘드시진 않으신지요?

꾸준한 혈당조절로 풍성한 가을 보내시기 바랍니다.

식단	재료명	식품군구성	칼로리
잡곡밥	잡곡	곡류군 2단위	200
팽이된장국	팽이버섯	채소군 0.5단위	10
정어리 조림	정어리	어육류군 1단위	75
	양념(참기름)	지방군 0.5단위	22.5
브로콜리 초장	브로콜리	채소군 1단위	20
	초장	-	-
청경채나물	청경채	채소군 1단위	20
	양념(참기름)	지방군 0.5단위	22.5
우무무침	우무	채소군 0.5단위	10
	오이	채소군 0.5단위	10
김치	배추김치	채소군 0.5단위	10
간식	우유	우유군 1단위	125

<식사요법 Q&A>

Q. 당뇨병환자에게 사골국이 해로운가요?

A. 당뇨인의 식사요법은 단순히 어떤 음식을 줄이거나 제한하는 것이 아니라 정상적인 활동을 하면서 적당한 체중을 유지할 수 있도록, 알맞은 열량을 각 영양소별로 골고루 섭취하는 것입니다. 따라서 과식과 편식을 피하고 일정한 시간에 식사를 해야 하지요. 이런 당뇨식사는 당뇨병환자만을 위한 식사가 아니라 '건강한 생활을 위한 건강식' 이라고 할 수 있습니다. 그리고 사골국은 지방이 많은 어육류군이라 볼 수 있는데 이는 칼로리가 많 습니다. 그러므로 열량이 높아 혈당을 많이 올려 줄 수 있으니까 사골국을 드시려면 조금씩만 드시는 것이 좋습니다.



1800kcal 점심



식단	재료명	식품군구성	칼로리
잡곡밥	잡곡	곡류군 3단위	300
무말은국	무	채소군 0.5단위	10
불고기	쇠고기	어육류군 1단위	75
	양념(참기름)	지방군 0.5단위	2.5
죽순야채볶음	죽순	채소군 1단위	70
	당근		
	양파		
	표고		
샐러드	양념(참기름)	지방군 0.5단위	2.5
	양창치	채소군 0.5단위	10
	마늘드레싱	-	-
시금치나물	시금치	채소군 1단위	20
	양념(참기름)	지방군 0.5단위	2.5
김치	배추김치	채소군 0.5단위	10
간식	방울토마토	과일군 1단위	50

<식사요법 Q&A>

- Q.** 간식을 어떤 것으로 얼마나 섭취해야하는지 잘 모르겠습니다. 간식 먹는 원칙에 대해 알려주십시오.
- A.** 당뇨병이 있다고 간식을 전혀 못하는 것은 아닙니다. 다만 간식도 하루의 식사계획에 포함되어야 하며 식사에서 부족되기 쉬운 영양소를 보충할 수 있는 것으로 선택하는 것이 중요합니다. 간식도 식사 계획의 일부이므로 간식 섭취 시에는 식사량을 줄이거나 활동량을 늘려야 합니다. 또 주로 간식으로 섭취하는 과자, 떡, 빵 등은 대부분 당질과 기름을 이용한 것입니다. 같은 당질이라도 이러한 식품의 당질은 단순당으로써 밥이나 국수의 당질보다 흡수가 빠르고 과다섭취로 고혈당이 되기 쉽습니다. 그러므로 선택 시 설탕, 꿀, 초콜릿 등이 사용되지 않은 것으로 선택하며 곡류군으로 교환하여 섭취해야 합니다. 과일이나 우유는 비타민이나 무기질이 풍부하며 식사계획에도 포함되어 있으므로 이러한 식품을 이용하는 것이 가장 바람직합니다. 그밖에도 야채샐러드, 샌드위치 등의 간식도 하루 식사량 내에서 권장합니다.



1800kcal 저녁

식단	재료명	식품군구성	칼로리
잡곡밥	잡곡	곡류군 단위	300
우거지된장국	쇠고기	어육류군 0.5단위	37.5
	우거지	채소군 1단위	20
	사골국물	-	-
조기양념구이	조기	어육류군 1.5단위	75
	양념(참기름)	지방군 0.5단위	22.5
숙주무침	숙주	채소군 1단위	20
	양념(참기름)	지방군 0.5단위	22.5
청경채무침	청경채	채소군 1단위	20
	양념(참기름)	지방군 0.5단위	22.5
천사채샐러드	천사채	-	-
깍두기	깍두기	채소군 0.5단위	10
간식	꿀	과일군 1단위	50
	두유	우유군 1단위	125

<식사요법 Q&A>

- Q.** 당뇨병이 있지만 음식조절도 안하고 술도 마십니다. 검은콩이 좋다고 하길래 아침마다 삶은 검은콩을 갈아 마시는데 계속 먹으면 당뇨조절이 되는지 알고 싶습니다.
- A.** 밭에서 나는 쇠고기라 불리는 콩. 콩의 건강 효능에 대해선 이미 정평이 나 있습니다. FDA(미국식품의약국)에서는 “하루 평균 콩 단백질 25g을 섭취하면 심장순환계 질환을 효과적으로 예방할 수 있다”는 문구를 두유나 두부와 같은 제품에 표기할 수 있도록 허용했을 정도입니다. 특히 검은콩은 비타민과 미네랄 성분을 고루 안정되게 갖추고 있을 뿐만 아니라 생리활성물질인 이소플라본을 섭취할 수 있는 얼마 안 되는 자연 공급원이기 때문입니다. 또한 콩에는 피니톨이란 성분이 있는데 이는 당뇨병환자에게 좋다는 연구논문이 있습니다. 그렇다고 콩이 일반 혈당강하제 약처럼 혈당이 바로 호전되는 것은 아니므로 너무 과대평가 하지 마시고, 좋은 식품을 드신다면 음식조절도 하고, 술도 먹지 말아야 합니다. 좋은 것을 드신다고 당뇨관리의 기본인 식사조절과 운동을 게을리 하시면 효과를 보실 수 없습니다.