



1800kcal 아침

안녕하세요. 운동하기 좋은 계절이 돌아왔습니다.

봄이라 나른하고 잠에서 깬 듯 찌뿌둥 하시죠? 더욱 상큼해진 당뇨식단으로 움추렸던 몸을 깨워보세요.

「이한수 / 강동성심병원 영양사」



식단	재료명	분량(g)	식품군 구성
보리밥	쌀	60	곡류군 2단위
	보리	15	곡류군 0.5단위
배추국	얼가리	50	채소군 0.6단위
	당근	7	채소군 0.1단위
사태찜	쇠고기	40	어육류군 1단위
	무	15	채소군 0.2단위
	양파	15	채소군 0.3단위
취나물	참취나물	50	채소군 0.7단위
숙주나물	숙주	50	채소군 0.7단위
	참기름	2.5	지방군 0.5단위
배추김치	포기김치	50	채소군 0.7단위
	간식	저지방우유	200ml



당뇨병환자에게 한식과 양식 중 어느 것이 좋은가요?

정해진 칼로리 범위 내에서 또는 여러 가지 영양소를 균형 있게 포함하고 있다면 한식이든 양식이든 무방합니다. 다만 당뇨병환자에게 많이 발생하는 동맥경화증을 예방하는 측면에서 고기, 버터 등 포화지방산이 많은 음식보다는 생선, 야채류 등 불포화지방산이 많은 한식이 좋겠지요. 즉 양식보다는 한식이 당뇨병을 비롯한 동맥경화증, 심근경색증 등을 예방하는 차원에서 효과적입니다. 그러나 한식은 양식보다 소금을 많이 사용하므로 소금을 제한 한다는 점에서는 양식이 좋다고 할 수 있습니다.



1800kcal 점심

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성
흑미밥	흑미밥	210	곡류군 3단위
콩나물국	콩나물	70	채소군 0.5단위
삼치구이	삼치	50	어육류군 1단위
제육볶음	돼지고기	40	어육류군 1단위
	피망	20	채소군 1단위
	파프리카	10	
오이양파생채	오이	40	채소군 1단위
	양파	20	
배추나물	풋배추	70	채소군 1단위
	참기름	2	지방군 0.5단위
배추김치	김치	50	채소군 1단위
간식	방울토마토	250	과일군 1단위



당뇨병환자는 과일을 많이 섭취하는 것이 좋은가요?

우리나라의 식사는 당분 섭취량이 높기 때문에 과일을 많이 먹는 것은 좋다고 할 수 없습니다. 특히 단 과일에는 당분이 많이 함유되어 있어 많이 먹으면 혈당조절에 좋지 않습니다. 그러나 하루에 사과 또는 귤을 1~2개 정도 먹는 것은 좋습니다.



설탕 대신 인공 감미료를 많이 넣어도 되는지요?

사카린, 아스파탐, 솔비톨 등 여러 가지 성분이 들어 있는 인공 감미료는 소량을 쓸 경우에는 별 문제가 없으나 과도하게 많은 양을 사용하는 것은 피해야 합니다. 과하게 사용하면 전혀 해롭지 않다고 단언할 수 없습니다.



1800kcal 저녁

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성
수수밥	수수밥	210	곡류군 3단위
팽이버섯국	팽이버섯	70	채소군 1단위
	쇠고기	40	어육류군 1단위
부추잡채	부추	30	채소군 0.5단위
	양파	10	
조기구이	조기	60	저지방어육류군 1단위
호박나물무침	호박	60	채소군 1단위
	참기름	2	지방군 0.5단위
시금치나물	시금치	70	채소군 1단위
깍두기	무		채소군 0.5단위
간식	딸기	180	과일군 1단위

별꽃이 당뇨병에 효과가 있나요?

꿀은 과당이 주성분으로 거의 설탕과 같다고 할 수 있습니다. 때문에 당뇨병에 효과가 없을뿐더러 악화시킬 수도 있습니다. 꿀은 적은 양일지라도 칼로리가 높은 고열량 식품이고 장에서 흡수속도가 빠르기 때문에 혈당을 급격히 올리는 역할을 합니다. 더구나 꿀은 단백질이나 비타민이 들어있지 않기 때문에 고탄수화물 식사를 하는 우리나라 사람들에게는 영양의 균형 면에서 좋다고 할 수 없습니다.