

채식하는
당뇨인
주의하세요!!



가장 건강한 식사는 소식하는 것과 채식위주의 식사라고 많이들 이야기 되고 있다. 채식이 몸에 좋다는 여러 연구결과가 밝혀지면서 관심이 급증되고, 그동안의 육식위주의 식단에서 채식하는 사람들의 수도 늘고 있다. 특히, 당뇨인에게 강조되고 있는 것도 이 채소 섭취. 하지만 무엇이든지 '맹신'이 화를 부른다. 채식에도 방도가 있으니 이 훌륭한 식품을 십분 활용할 수 있도록 주의하자.

채식이 좋은 점

채식을 하면 일반적으로 건강에 나쁜 포화지방산, 콜레스테롤, 나트륨이 줄어들고 건강을 돕는 식이섬유가 풍부해져 체중조절과 고지혈증과 같은 성인병을 예방하는 효과가 있으며, 당뇨병환자의 신장 및 신경기능을 유지하는데 도움이 된다. 이 뿐 아니라 노화에 따른 두뇌기능의 감퇴를 늦춰주고 노인의 사망률과 약물복용 횟수를 줄이며 일부 항암효과도 있는 것으로 알려졌다. 또한 채소는 다른 식품들에 비해 당질함량 및 칼로리가 적기 때문에 양 및 시간에 제한 없이 먹어도 되고 특히, 식사를 조절 할 경우 식사량이 줄어 공복감을 쉽게 느낄 때에 반찬이나 간식으로 먹으면 좋다.

무엇보다 당뇨인에게서 채식은 식이섬유소를 섭취하는데 큰 역할을 한다. 섬유소는 식사 후 장에서 당 성분이 흡수되는 것을 지연시켜주기 때문에 식후 혈당이 오르는 것을 막아주며 만족감을 주어 식사량 감소에 도움을 준다. 또한 당뇨병환자에게 많이 나타나는 혈중 콜레스테롤과 중성지방의 농도를 낮추어 고지혈증 개선에도 좋은 역할을 한다.

채식주의의 문제점

채식주의자들에는 여러 종류가 있다. 동물성식품은 아예 먹지 않고 곡류·콩류·채소류·해조류 등만을 섭취하는 ‘극단적인 채식주의자’가 있는 가하면, 우유는 마시지만 고기는 먹지 않는 ‘유제품 채식주의’, 달걀은 먹는 ‘달걀채식주의’ 등으로 구분해 볼 수 있다. 문제는 이와 같은 선별적인 식생활이 영양의 불균형을 초래해 신체에 무리를 줄 수 있다는 것이다. 고섬유질·저지방의 채식식단은 육류에 풍부한 단백질과 필수 아미노산, 칼슘, 철분 등이 부족해서 영양결핍을 일으킬 수 있으며 이때 체력저하 및 신진대사기능의 감소가 나타날 수 있다.

또 채식을 하면 비타민D와 비타민B₁₂가 결핍되기 쉽다고 한다. 비타민D는 골다공증을 예방하고 비타민B₁₂는 몸속 대사과정을 돕는 효소작용을 하는데, 이들 모두는 몸속에서 합성되는 비타민이지만 섬유질을 지나치게 많이 섭취하면 몸속에서 그 합성능력이 떨어진다. 비타민B₁₂의 경우에는 동물성식품에만 들어있기 때문에 극단적인 채식을 하면 가장 결핍되기 쉽고 이 비타민이 부족하면 나타날 수 있는 손발 저림, 기억력 장애, 방향감각 상실 등의 증상을 보일 수 있다.

채식 올바르게 하기

자연 상에 존재하는 채소류들 중에서 굳이 나빠서 먹지 못하는 종류는 없다. 혹, 어떤 특정 채소를 먹었을 때 속이 불편한 경우에는 상태에 따라 조절해 먹을 필요가 있지만 특별히 좋지 않은 채소류는 없다. 평소 이것, 저것 채소류를 골고루 해서 많이 먹는 것이 좋다.

하지만 채소를 많이 먹어야 한다는 강박관념에 채소섭취량을 늘이기 위해서 채소주스나 녹즙 등을 마시는 경우가 있는데, 이때에는 특별히 제한을 해야 하는 주의사항은 없지만 한 번에 들이키지 말고 조금씩 나눠서 천천히 마시는 것이 좋다. 이는 혈당이 급격히 올라가는 것을 예방하기 위한 것. 하지만 생채소를 식사와 함께 먹는 것이 가장 좋다.

양파도 채소군에 속하는 식품으로서 평상시 양에 제한 없이 먹어도 되지만 양파를 먹을 때 고추장이나 된장 등을 찍어 먹게 되면 염분섭취량이 많아 질 수 있어 주의해야하고, 양파즙 등 양파를 농축시켜 놓은 것은 당 함량이 많아 적절하지 않다. 또한 채소류에도 칼로리나 당이 전혀 없는 것이 아니므로 다른 음식에 비해서 많이 먹는 것은 괜찮지만 한 번에 너무 과량(예를 들어 오이 10개 이상) 먹을 경우에는 혈당 수치에 영향을 미칠 수도 있어 주의를 요한다.


건강에 도움이 되도록 야채를 먹는 법

- ① 야채 씻어서 그냥 먹거나, 저지방 또는 지방 없는 소스, 드레싱을 넣어 요리 해 먹는다.
- ② 익히지 않은 생야채에 저지방, 또는 무지방 샐러드 드레싱을 끼얹어 먹는다.
- ③ 소량의 물로 야채를 찐 뒤 먹는다.
- ④ 야채를 약간의 다진 양파나 마늘과 섞어 먹는다.
- ⑤ 입맛을 돋우기 위하여 소량의 식초나 레몬즙을 사용해본다.
- ⑥ 야채에 기름진 고기 대신 기름기가 적은 햄이나 훈제 햄을 약간 넣어 요리한다.
- ⑦ 허브나 양념을 부려준다. 양념류는 거의 지방이나 칼로리가 없다.
- ⑧ 만약 소량의 기름을 사용해야 한다면 육류의 기름이나 버터 대신, 카놀라유나 올리브유, 또는 부드러운 마가린을 사용한다.

육식·채식 고른 섭취가 더 좋아

채식이 아무리 좋아도 분명 결점이 있기 마련이다. 그러므로 건강을 위해서라면 무엇을 먹느냐 보다는 얼마나 균형 있게 먹느냐에 초점을 맞춰야 할 것이다. 단지 동물성 지방이나 인스턴트 식품의 섭취를 경계하면 된다.

적당량의 육식도 필요하다. 철분 등의 영양분은 동물성식품을 통해서 흡수율이 더 좋다. 또한 단백질은 채식을 통해서도 섭취는 가능하지만 양이 적고 몸속에서의 흡수율도 낮아 많은 양을 먹어도 결핍되게 마련이다.

그러므로 당뇨병인이 혈당을 낮추는 것에 민감해져 극단적인 채식위주의 식사를 고집하거나 지나친 소식을 하게 되면 영양 불균형을 초래할 뿐 아니라 저혈당으로 빠질 수도 있다는 것을 명심하여 무조건적으로 채소 섭취를 늘리기 보다는 균형 잡힌 영양섭취와 알맞은 양의 섭취에 더 관심을 가져야 할 것이다. 

도움글 / '채식과 당뇨병' 순천향대학교 천안병원 한은경 영양사

글 / 곽정은 기자

