



동국대 경주병원 신애랑 영양사

1800kcal 당뇨식단

아침



식단	분량(g)	식품군구성	칼로리
쌀밥	쌀밥 140g	곡류군 2단위	200
미역국	붕미역 3	채소군 0.5단위	10
	참기름	지방군 0.5단위	22.5
동태포전	동태포 50g, 계란	어육류군 1단위	50
	식용유	지방군 0.5단위	22.5
삼색나물	도라지, 고사리, 시금치 70g	채소군 1단위	42.5
	참기름	지방군 0.5단위	
	오이무침	오이 70g, 쪽갓	채소군 1단위
나박물김치	나박물김치 35g	채소군 1단위	20
간식	사과 반쪽(100g)	과일군 1단위	50

Tip

동태포전을 비롯하여 전, 튀김, 나뭇등 기름 사용량이 많은 명절음식을 준비할 때는 불포화지방산이 많은 식물성유지(식용유, 참기름, 들기름)를 사용하도록 하고, 사용하더라도 코팅이 잘 처리된 후라이팬을 사용하여 기름 사용량을 줄이는 것이 좋다.

신선한 기름의 사용방법

- 어둡고 서늘한 곳에 보관
- 작은 용기에 담긴 기름을 구입하여 빨리 사용한다.
- 새 기름과 사용하던 기름을 섞지 않는다.

점심



식단	분량(g)	식품군구성	칼로리
잡곡밥	보리밥 210g	곡류군 3단위	300
단배추국	단배추35, 무10 된장	채소군 0.5단위 -	10 -
돈불고기	돈목살 80 양파, 당근	어육류군 2단위 지방군0.5단위	100 22.5
야채쌈 +쌈장	상추, 양배추, 치커리 35g	채소군 0.5단위	20
숙주나물	숙주 35g 참기름	채소군 0.5단위 지방군0.5단위	10 22.5
포기김치	포기김치 35g	채소군 0.5단위	10
간식	우유 200ml 배 100g	우유군 1단위 과일군 1단위	125 50

Tip

• 돼지고기는 불포화지방산이 가장 많이 들어 있어 혈관 내 콜레스테롤의 축적을 막아주며 혈류를 왕성하게 한다. 또한 비타민 B군이 많이 들어 있으며, 양질의 단백질이면서 인, 칼륨 등 각종 미네랄이 풍부한 고영양식품이라 할 수 있다. 단 조리 시에는 삼겹살이나 갈비와 같이 기름기 많은 부위는 피하고 기름기 적은 목살을 선택하여 수육이나 편육으로 기름기 적은 조리법을 권장한다.

• 숙주는 삶을 때 뚜껑을 열면 비린내가 나는 것에 주의가 필요하다. 숙주는 잘 쉬는 음식이기 때문에 요리 후 신선한 상태를 유지할 때 곧 바로 먹는 게 좋다. 해독과 열을 내리는데 효험이 있는 식품으로 예부터 조상들이 독감에 걸렸을 때 죽으로 쭈어 먹을 정도로 몸에 좋은 식품이다. 숙주는 풍부한 비타민, 아삭아삭 씹히는 맛으로 맛이 좋아서 만두속으로 많이 사용하지만 가장 익숙한 방법으로 숙주 나물이다.



저녁



식단	분량(g)	식품군구성	칼로리
잡곡밥	쌀밥 210g	곡류군 3단위	300
호박두부찌개	두부40, 쇠고기20	어육류군 1단위	62.5
고등어구이	단호박, 양파	채소군 0.5단위	10
	고등어 50	어육류 1단위	75
	식용유	지방군 0.5단위	22.5
느타리버섯볶음	느타리버섯 35	채소군 0.5단위	10
깨끗찜	참기름	지방군 0.5단위	22.5
깍두기	깍두기 20	채소군 0.5단위	10
	깍두기 35	채소군 0.5단위	10

※본 사진은 이미지이므로 사실과 다를 수 있습니다.

Tip

- 우유를 마실 때 속이 더부룩하거나 설사 등 소화가 잘 안되는 경우라면 선천성 Latase의 결핍에 의한 유당불내증 또는 유유섭취량 감소에 따른 후천적 퇴화에 의한 유당불내증으로 우유를 차지 않게 살짝 데워서 마시거나, 락토프라우유나 두유로 대체해도 좋다.
- 커피를 즐기는 경우라면 설탕, 크림 대신에 우유를 넣어 마시는 것도 혈당조절에 도움이 된다.
- 추석의 대표음식인 송편은 곡류군 식품으로 혈당이 올라가거나 쉬운 식품으로 식사 후 송편 3개(50g) 정도 간식으로 먹어도 된다.