

당뇨인의 즐거운 추석나기

오랜만에 모인 가족·친지들, 맛깔스런 음식들. 모두가 즐거워야 할 추석이지만 당뇨인에게는 영 달갑지 않다. 이때만이라도 실컷 먹어봤으면 좋으련만 높아질 혈당과 늘어날 체중 생각에 즐거워야 할 명절이 오히려 괴롭기만 하다. 허나 맛있는 음식을 앞에다 두고 울상 지을 수만은 없는 법. 추석음식에 대한 사전 지식을 알고 적절한 양을 때에 따라 고루 섭취한다면 당뇨인도 명절 기분을 만끽할 수 있다. 이번 추석은 늘 따라다니는 식사요법에 대한 부담감과 스트레스를 떨쳐버리고 웃으면서 맞이해보는 건 어떨까.

달갑지 않은 손님 '추석', 경우에 따른 식사요법 필요!

명절음식은 대체로 기름기가 많고 열량이 높은 편이다. 특히 추석은 수확의 계절인 가을에 맞이하기 때문에 유난히 먹을거리가 많고 종류도 다양한 편이다. 집집마다 마련하는 음식의 종류는 다르지만 대체적으로 추석음식은 송편, 갈비찜, 각종 나물, 전류, 생선, 잡채 등으로 구성된다. 이외에도 단감·배·사과·포도 등의 햇과일과 땅콩·잣·호두의 견과류의 섭취가 잦고 유과·약과·식혜·수정과 등의 우리나라 전통음식을 맛 볼 기회를 접하게 된다.

추석음식은 열량이 높은 편이지만 더 큰 문제는 당분을 주성분으로 하는 음식이 많아 혈당조절을 어렵게 만든다. 당질에는 설탕, 과당 등과 같은 단순당질과 쌀이나 잡곡, 채소를 통해 흡수되는 복합당질, 섬유소 3가지 형태가 있는데, 주로 식품 속에 함유되어 있거나 조리 시 사용되는 것은 단순당질로 먹게 되면

쉽게 흡수되어 혈당을 빨리 올린다. 단순당질은 생화학적 소화반응을 거치지 않고 바로 장에서 혈액으로 흡수되기 때문에 급격한 혈당상승을 초래하여 인슐린의 필요량을 증가시킨다. 이러한 많은 양의 당질은 한꺼번에 많이 섭취하면 혈당치를 급속도로 올릴 수 있으므로 주의해야 한다.

당뇨인의 특별한 명절음식 조리법

당뇨식에 비해 명절음식은 조리 시 기름에 볶거나 지지는 경우가 많아 조리방법을 달리하여 최소한으로 기름 섭취를 줄여야 한다. 볶는 음식은 볶기 직전에 재료를 살짝 데치면 기름 흡수량을 줄일 수 있으며, 조리 시 바닥이 두꺼운 조리기구를 이용하면 기름 사용을 줄일 수 있다. 전류는 조리 후 종이를 사용해 기름을 제거하고 음식을 데울 때는 후라이팬을 쓰는 것보다 전자렌지를 이용하는 것이 좋다.

음식을 만든 재료와 양, 기름의 양에 따라 같은 메뉴라도 열량이 다를 수 있어 평소보다 조리법을 달리하는 지혜를 발휘해보자.

▲ 갈비찜

갈비는 1인분(4토막)에 해당하는 열량이 440kcal 로 하루 전에 구입해서 기름기를 제거하고 칼집을 내어 물에 2~3시간 담가 핏물을 뺀다. 끓는 물에 손질한 갈비를 넣고 끓인 후 식힌 다음 기름이 하얗게 굳어 뜨면 기름을 모두 걷어내고 고기를 양념한다. 갈비찜 보다는 기름이 비교적 적은 불고기나 닭 껍질을 제거한 닭찜으로 대체하는 것이 열량을 줄일 수 있는 방법이다.

▲ 송편

속재료에 따라 열량이 달라지는 송편은 5개 기준으로 300kcal를 내며 이는 밥 한공기와 같은 열량을 낸다. 송편 소는 꿀, 깨, 밤 대신 콩을 넣어서 만들고, 깨를 사용할 시 소금을 조금 넣어서 설탕을 적게 넣어도 단맛을 느끼게 한다. 송편 표면에 바르는 참기름은 물을 조금 타서 사용하면 열량을 줄일 수 있다.

▲ 나물류

나물은 무침류가 20kcal를 내는 반면 볶음류는 40kcal까지 나오기 때문에 기름에 볶는 것보다 담백하게 무쳐서 먹으면 열량을 낮출 수 있다. 부득이하게 볶아서 먹을 경우에는 기름양을 최소한으로 줄여야 한다.

▲ 식혜·수정과

설탕을 얼마 넣느냐에 따라 열량이 달라지며 보통 한잔에 120kcal 이다.

조리 과정에서 설탕을 넣지 않고, 먹기 직전에 아스파탐 등의 인공감미료를 넣으면 열량을 줄일 수 있고 단맛을 느낄 수 있다. 하루에 1컵(200cc) 정도가 적당하며 식혜에 들어가는 밥알을 같이 먹는다면 식사 중의 밥의 양을 줄여야 한다.

▲ 과일

단감 1/2개(80g), 배 1/4개(100g), 사과 1/3(100g), 포도 19알(100g)은 각각 50kcal이고, 과일은 당분이 많아 혈당을 급속도로 올릴 수 있어 되도록 식후 직전보다는 식후 2~3시간 지난 후 섭취하는 것이 좋다. 섭취량은 하루 권장열량이 1700kcal 이하라면 하루에 1번 한 가지 과일을 먹고, 1800kcal 이상인



경우에는 하루에 2번 나눠서 과일을 선택하여 섭취할 것을 권한다.

▲ 견과류

땅콩 10개, 호두 1개, 잣 1큰스푼이 각각 45kcal로 열량이 높은 편이라 적은 양이라도 지방을 과잉 섭취할 수 있으니 유의해야 한다.

송편이나 노릇노릇하게 구워놓은 전을 하나, 둘씩 집어 먹다보면 어느 사이 자신이 먹어야 할 열량을 초과하여 과식하기 쉽고 폭식할 가능성이 높아진다. 그렇다면 과식과 폭식을 피할 수 없는 것일까. 평소대로 자신에게 허용된 하루 열량 범위 내에서 먹고 식사 시 섬유소가 풍부한 나물 위주로 섭취하여 포만감을 최대한 느끼도록 하자. 한 번에 많은 양을 먹는 것보다 규칙적으로 나눠서 먹고 개인접시에 음식을 조금씩 덜어서 먹으면 과식을 예방할 수 있다. ☞