

이달의 당뇨식단

400~600Kcal 외식식단

당뇨인의 식사계획은 이렇게 합니다!

표준체중 계산 [키(m)×키(m)×21(남) or 22(여)] → 하루 필요열량 계산 (표준체중×활동량) → 열량
 따른 각 식품군별 교환단위수 확인 → 끼니별 교환단위수 배분 → 식품교환표 이용 식품선택

실제 쉽게 식단을 작성하려면 식품교환표를 이용하면 수월합니다

식품교환표란?

우리가 먹는 식품들을 영양소가 비슷한 것끼리 모아서 6가지 식품군으로 분류한 것으로 6가지 식품군은 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군이며, 같은 식품군 내에서 서로 바꿔 먹을 수 있다.

이때 각 식품군 안에 있는 식품 하나하나의 양을 1교환단위라고 하는데, 예를 들면 곡류군내에서는 밥 1/3공기(=70g)와 식빵 1조각(=35g)이 같은 열량을 내며 서로 바꿔 먹을 수 있어서 밥 1/3공기(=70g)를 1교환단위라고 한다.

열량에 따른 각 식품군 별 교환단위수를 확인합니다

열량(Kcal)	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
1500	8	2	2	9	3	1	1
1800	9	3	2	9	4	1	2
2000	11	3	2	9	4	1	2

끼니별 교환단위수를 배분합니다







	식품군	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
1800 (Kcal)	아침 간식	2	1	2	1		1
	점심 간식	3	2	3	1.5	1	
	저녁 간식	3	2	2	1.5	1	1

당뇨인은 외식을 피하고 되도록이면 가정에서 준비된 식사를 제때에 골고루 먹는 것이 중요하다. 그러나 불가피한 상황일 경우, 외식에 대한 막연한 두려움을 갖기보다는 본인의 식사계획에 따를 수 있도록 식품구성과 칼로리를 기억해 두도록 하자.

400~600Kcal 외식 식단의 예

음식명	주내용물	분량(g)	식품군구성(단위)	칼로리(Kcal)
 물냉면	냉면, 양지 고기, 무, 오이, 달걀 1/2개	300	곡류군 3.5 중지방 1 채소군 1	450
 비빔밥	소고기, 달걀, 고사리, 당근, 콩나물, 고추장, 밥 1공기	410	곡류군 3.5 중지방 1.5 채소군 2.5 지방군 1.5	580
 설렁탕	양지 고기, 사골, 당면, 밥 1공기	275	곡류군 3.5 저지방 0.5 중지방 1.5	470
 순두부 백반	순두부, 돼지고기, 바지 락, 달걀, 밥 1공기	뚝배기(小), 밥 210	곡류군 3 중지방 3 채소군 0.5 지방군 1	580

400~600Kcal 외식 식단의 예

음식명	주내용물	분량(g)	식품군구성(단위)	칼로리(Kcal)
육개장 	양지 고기, 고사리, 대파, 밥 1공기	710 (국물포함)	곡류군 3 중지방 1.5 채소군 1.5 지방군 1	490
대구매운탕 	대구, 콩나물, 양파, 썬갓, 무, 밥 1공기	독배기(大), 밥 210	곡류군 3 저지방 3 채소군 3	510
회덮밥 	참치, 상추, 양배추, 오이 밥 1공기	200g, 밥 210	곡류군 3 저지방 2.5 채소군 1 지방군 0.5	530
카레라이스 	돼지고기, 양파, 감자, 당근, 카레, 밥	돼지고기 40, 밥 250	곡류군 4.5 중지방 1 채소군 1.5 지방군 1	600
칼국수 	국수, 바지락, 애호박	한 그릇 780	곡류군 3.5 저지방 0.5 채소군 0.5 지방군 0.5	400
만두국 	밀가루, 돼지고기, 양파	750(만두 7개)	곡류군 3.5 중지방 1.5 채소군 1.5 지방군 1	530

외식 시 고려사항

식품군이 골고루 배합된 음식을 선택합니다. 밀가루와 빵가루를 묻혔거나 튀김 음식은 피하도록 합니다. 즉석식품이나 가공식품에는 대개 염분이 많이 들어 있으므로 선택 자제합니다. 단 음식, 단 음료수, 식탁 위 설탕 사용 자제합니다. 기름기가 많은 국물(갈비탕, 설렁탕 등) 적게 섭취합니다. 곡류군과 어육류군의 단위수를 준수합니다. 중국식, 양식, 패스트푸드점에서 튀김류는 지양하고 드레싱 사용량도 줄입니다. 외식에서 부족한 식품은 다른 끼에 보충합니다.

200㎖ 간식의 예

• 아래의 우유군과 과일군의 1단위를 각각 선택하여 200kcal 간식을 섭취할 수 있습니다.



• 오렌지+고칼슘우유=150kcal

재료명	분량	식품군구성	칼로리(kcal)
오렌지	100g	과일군 1단위	50
고칼슘우유	200ml	우유군 1단위	100



• 플레인요구르트+배=175kcal

재료명	분량	식품군구성	칼로리(kcal)
플레인요구르트	200ml	우유군 1단위	125
배	1/3쪽	과일군 1단위	50

• 220kcal 글루서나 에스알(400g) 1회글루서나에스알 400g



우유군 1단위	125kcal
어육류군 1단위	50kcal
과일군 1단위	50kcal

우유군과 과일군 간식의 각각의 칼로리

• 우유군 간식종류

종류	분량(ml)	포장단위	칼로리(kcal)	
우유	200	1팩	125	발효유는 과즙, 과일시럽, 설탕 등이 함유되어 있으므로 주의를 요함
두유	200	1팩	125	
요플레	110	1팩	120	
불가리스	150	1팩	150	
파스퇴르요구르트	145	1팩	85	

• 과일군 1교환단위(50kcal) 간식종류

종류	분량(g)	눈어림치	종류	분량(g)	눈어림치
포도(거봉)	100(100)	19알(11알)	토마토	250	大 1개
딸기	150	10개	바나나	60	中 1/2개
사과	100	大 1쪽			