

# 설탕, 소금 줄이고 담백한 맛 즐기자

당뇨병환자에게 식이요법이란 평생 지켜야 할 수칙이다. 같은 음식이라도 조미료의 사용에 따라 칼로리가 높아지기도 하고, 짜게 먹는 습관으로 소금의 섭취가 많으면 고혈압, 동맥경화 등이 촉진될 수 있다. 그러므로 환자들은 조미료의 사용에서 '얼마나 섭취 가능할까?', '혹시 당뇨에 악영향을 주진 않을까?' 걱정되기 마련이다. 이에 올바른 당뇨관리를 위한 양념 섭취법에 대해 알아보았다.



## 당뇨병과 설탕의 관계

당뇨병환자는 설탕의 섭취를 제한해야 한다. 설탕은 칼로리가 높아서 많이 먹었을 때 다른 영양소를 섭취할 수 없고, 식사의 균형이 무너진다. 설탕은 단순당질로 흡수가 빨라서 짧은 시간에 혈당치를 올리는 성질이 있다. 그러므로 인슐린을 맞는 당뇨환자는 저혈당 발생 시 설탕을 상비용으로 가지고 다니면 좋다.

흔히들 당뇨환자는 설탕을 절대로 먹으면 안 된다고 생각하는데 이는 잘못된 생각이다. 설탕이 들어간 음식일지라도 적게 먹으면 문제가 되지 않는다. 일일 평균 칼로리 섭취량에서 10%까지는 설탕

을 섭취해도 된다. 아예 섭취하지 않으면 오히려 당분을 꼭 필요로 하는 뇌에 심각한 손상을 입힐 수 있다. 그러므로 당뇨환자는 당을 적절히 섭취하는 것이 바람직하다.

## 무가당에도 당분 있어

무가당은 식품이 가지고 있는 당분은 그대로 가진 채 제품을 제조할 때 당분을 따로 첨가하지 않은 것이다. 그러므로 당분이 전혀 없는 무당과는 다르다. 또한, 무설탕이라고 표시되어 있어도 설탕 이외에 다른 감미료를 사용하기도 하고, 일반식품과 칼로리 차이가 많이 나지 않는 경우도 많다. 무가당,

무설탕이라는 말에 혹해서 다량으로 섭취하게 되면 혈당이 상승하기 때문에 섭취 시 주의해야 한다. 실제로 식품의약품안전청이 시판 중인 5개사 40개 주스제품의 당분 함량과 열량을 분석한 결과 무가당 주스가 가당 주스보다 당분 함량이 더 높거나 비슷한 수치를 보였다고 발표했다.

### 소금 섭취 되도록 줄여야


짜게 먹는 습관은 소금을 많이 섭취하게 하므로 고혈압, 동맥경화, 심장병 등을 촉진한다. 소금의 주 성분은 나트륨으로 한국영양학회에서는 1일 1,200mg의 섭취를 권장하고 있다. 소금을 다량으로 섭취하게 되면 고혈압과 당뇨를 악화시키며 관절염환자의 경우 부종이 악화 되어 통증을 유발하기 때문에 음식을 싱겁게 먹는 습관을 들여야 한다.

영국의 런던 세인트 조지병원 연구팀이 성인 254명을 대상으로 연구한 결과 매일 섭취하는 소금의 양을 8.5g 줄이면 당뇨병환자의 혈압을 최고 7mmHg 줄여준다고 밝혔다. 이에 따라 연구팀은 짜게 먹지 않는 것이 혈압약을 복용하는 것 같은 효과를 낼 수 있다고 강조했다.

### 저열량 감미료 섭취해도 되나

1993년부터 무설탕 식품시장이 활성화가 되면서

인공감미료 또한 이용이 증가하고 있다. 특히 당뇨 병에서는 설탕의 섭취가 제한되기 때문에 대체식품으로 인공감미료를 사용하기도 한다. 인공감미료는 설탕보다 단맛이 매우 강하고, 칼로리가 없거나 저열량이어서 권장되고 있다.

화학약품 중에 단맛을 내지만, 몸에 해로운 것이 많으므로 주의해야 한다. 사카린은 동물실험결과 방광암에 걸린다는 보고가 있어 논의의 대상이 되고 있으나 아직 인체에서의 연관성은 입증되지 않았다. 이처럼 안전이 확보되지 않은 인공감미료가 많으므로 의사와 상담 후 섭취하도록 한다. 

글/ 김선주 기자

### ■염분섭취 줄이는 법

- 김치류, 젓갈류, 장아찌 등 염장식품의 섭취를 줄인다.
- 치즈, 베이컨, 햄, 통조림 등 가공식품의 섭취를 줄인다.
- 인스턴트식품의 섭취를 줄인다.
- 조리할 때 소금, 간장, 된장, 고추장 등의 사용을 줄인다.
- 된장찌개, 김치찌개와 짠 국물은 먹지 않도록 한다.
- 생선을 조리할 때는 소금을 뿌리지 말고 굵거나 식물성 기름에 튀긴다.
- 물미역, 파래 등은 조리 시 소금기를 미지근한 물에 충분히 빼낸 후 조리한다.
- 식사하면서 소금을 더 첨가하지 않는다.

[주요 인공감미료 섭취 허용량]

품 목	특 징	일일섭취 허용량
사카린	설탕보다 300~400배의 감미도를 가지고 있으며, 칼로리가 없다.	체중 1kg당 5mg
아스파탐	아미노산 계열의 감미료로 설탕의 200배의 당도를 가진다.	체중 1kg당 50mg
아세설팜 칼륨	설탕보다 200배의 단맛이 나며, 혈당값에 거의 영향을 주지 않는다.	체중 1kg당 5mg
수크랄로스	설탕보다 600배 달다.	체중 1kg당 5mg