

당뇨 환자 과일 섭취는 금물?

최근 과일로 끼니를 대체하거나 식후 입가심으로 소량의 과일을 섭취하며 건강을 지키려는 사람들이 많아졌다. 그렇다면 평소 엄격한 식이요법으로 혈당을 관리해야 하는 당뇨 환자도 과일을 많이 섭취해도 괜찮을까?

글 김선규 이코노미리뷰 기자

국민건강보험공단은 2008~2012년 '당뇨병' 환자를 분석한 결과 2008년 179만 명이던 환자가 2012년 221만 명으로 매년 5.5%씩 늘었다고 지난해 12월 밝혔다. 같은 기간 이들이 쓴 진료비는 1조 1,000억 원에서 1조 4,000억 원으로 5.2%씩 늘었다. 특히 한 해 건강보험 전체진료비(47조 8,000억 원)의 3%를 차지했다. 연령별로 보면 나이가 많을수록 환자가 늘었는데, 특히 30대부터 크게 증가하는 모습을 보였다. 또 환자 절반은 신경병, 망막변증과 백내장을 비롯한 눈질환, 말초순환장애 등 당뇨 합병증을 앓고 있었다. 서구화된 식습관, 운동부족, 가족력 등이 원인으로 점점 발병이 늘어나고 있는 당뇨병, 그만큼 속설도 많은 질병이다.

과일주스보다는 과일을 선택하자

일반적으로 과일은 자주 섭취하면 건강에 매우 좋다고 알려져 있다. 과일에는 노화를 늦춰 주는 항산화 성분이 다량 함유되어 있기 때문. 하지만 '과일의 당은 설탕이나 다른 당과는 달리 당뇨 환자에게 아무런 나쁜 영향을 주지 않기 때문에 많이 먹어도 전혀 문제가 없다'는 주장은 거짓이다. 과일 속의 당분 또한 인체에 들어오면 당분으로 작용하지 결코 비타민이나 무기질로 작용하지는 않는다. 과일에는 당분이 많기 때문에 지나치게 많이 먹으면 혈당치가 급격하게 올라가 혈당 조절에 실패할 수밖에 없다. 과일의 1회 섭취량은 50kcal 정도(포도 19알, 거봉포도 11알, 중간크기 사과 3분의 1개, 작은 크기 연시 1개 등)가 적당하며 섭취횟수는 하루 1~2회 정도가 바람직하다.

특히 과일을 주스로 갈아 마시면 오히려 당뇨에 좋지 않은 것으로 나타났다. 과일과 과일주스의 영양소 함유량은 비슷하지만, 과일은 고체이고 과일주스는 액체 형태를 취하기 때문에 위를 통과해 장으로 흡수되는 시간이 빨라 갑작스럽게 혈당이 상승할 수 있기 때문이다. 더군다나 과일에는 식이섬유소도 들어 있으므로 주스 형태보다는 생과일로 먹는 게 혈당 조절에 좋다.



GI(당질 지수) 알고 음식 섭취하기



전문의들은 당뇨 환자들에게 GI(당질 지수)가 낮은 식품을 먹을 것을 권고하고 있다. GI란 공복 상태에서 포도당 50g을 섭취하였을 때 두 시간 동안의 혈당 변화를 100으로 정하고 다른 탄수화물 식품 50g을 섭취했을 때의 혈당 변화를 지수로 만든 것인데, GI가 낮을수록 혈당 상승이 낮고 인슐린 분비가 적다.

실제로 미국 하버드 대학교 보건대학원의 최근 연구를 보면 인슐린 비의존형인 2형 당뇨병과 심혈관계 질환과 같은 질병의 위험은 GI 식이와 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 세계보건기구(WHO)와 식품농업기구(FAO)도 개발도상국가의 국민은 심혈관계 질환, 당뇨, 비만과 같은 가장 흔한 질병의 유행을 막기 위해서 저(低)GI 식이를 기본으로 해야 한다고 권고한 바 있다.

당뇨 환자에게 권장되는 1회 섭취 음식물의 GI는 50 이하. 일반적으로 GI 70 이상을 높다고 하며, 56~69를 중간 정도, 55 이하를 낮다고 분류한다. 먹는 음식의 형태, 음식 입자의 크기, 가공 과정 등이 GI 수치를 결정하는 요소들이다. 보통 가공 과정을 적게 거칠수록 GI 수치가 낮다. 빵과 국수, 라면과 같은 밀가루 식품은 GI가 높은 대표적인 식품이다. GI가 낮은 식품인 콩, 사과, 바나나, 고구마, 토마토는 건강 식품으로 떠오르고 있다.



당뇨 환자의 생활 수칙은 '어제 같은 오늘, 오늘 같은 내일'이다. 그만큼 규칙성 있는 식이요법으로 건강을 관리해야 한다는 것이다. 현미와 채소 위주의 균형 잡힌 식사를 하고, 매일매일 빠르게 걷기, 수영 등 유산소 운동을 30분 이상 해야 하며, 상황에 따라 적절한 약물 치료를 병행해야 한다. 또 일반인은 당뇨병을 예방하기 위해 체질량지수를 20~25kg/m² 범위로 유지하고, 남성은 허리둘레 85cm 이하로 여성은 80cm로 관리해야 한다. 특히 가족 중 당뇨병 환자가 있을 경우 30세 이후 해마다 공복혈당 검사를 받아야 하며 검사 결과 혈당이 110mg/dl 이상으로 올라가면 전문의의 검진을 받아야 한다. ☺

