

당뇨병의 영양관리

당뇨병 식사요법의 전반적인 목표는 당뇨병 환자가 적절한 식사와 생활습관을 갖게 함으로써 대사이상을 최대한 정상화시키고 좋은 영양상태를 유지하도록 하는 것입니다.

또한 혈당을 정상수준으로 유지하여 부주의한 혈당관리로 발생할 수 있는 급성 및 만성 합병증의 발생을 예방함으로써 건강을 유지하도록 하는 것입니다.

당뇨병의 식사요법은 음식을 무조건 제한하거나 금지하는 것이 아니고 각자의 필요량에 맞게 음식의 양, 종류 및 식사시간 등을 적절히 조절함으로써 혈당을 정상범위로 유지하는 것입니다.

<식사계획>

*나의 1일 총 필요 칼로리는?

-1일 총 필요 칼로리(kcal)=표준체중(kg)*체중 1kg당 필요한 열량(kcal)

*나의 표준체중은?

-표준체중(kg)

남자: 표준체중(kg)=키(m)*키(m)*22

여자: 표준체중(kg)=키(m)*키(m)*21

-비만도(%): 현재체중/표준체중 * 100

-정상체중: 표준체중의 90~109%

◆개개인의 활동 정도나 현재 상태에 따라 1일 필요 칼로리는 달라질 수 있으므로 전문가의 도움을 받아 필요 칼로리를 결정하는 것이 바람직합니다.

√체중 1kg당 필요한 열량(kcal)

	가벼운 활동 (사무직, 가사)	보통 활동 (교사, 학생, 육아, 외판원)	심한 활동 (광부, 노무자, 농부)
비만	20~25	30	35
정상	30	35	40
저체중	35	40	45~50

<식품교환표>

식품군	1교환단위의 예	칼로리(kcal)	1일 섭취 횟수
곡류군	밥1/3공기 감자(중)1개 식빵1쪽 옥수수1/2개 삶은국수1/2 인절미3개	100	
어육류군	고기류(살코기)40g 생선류 50g 두부1/5모 계란(중)1개	저지방군(50) 중지방군(75)	
채소군	삶아서1/3컵 당근70g 배추70g 호박70g 표고버섯50g	20	
지방군	호두1.5개 참기름, 식용유 등 1작은술(5g) 버터 1작은술	45	
우유군	우유1개(200ml) 두유(무가당)1개(200ml) 분유5큰술(25g)	125	
과일군	사과(중)1/3개 귤(중)1개 딸기7알(150g)	50	

<식사원칙 및 주의사항>

- 정상체중을 유지하도록 합니다.
- 식사는 규칙적으로 정한 시간에 정해진 분량의 식사를 합니다.
- 설탕이나 꿀 등 단순당의 섭취를 피합니다.
- 동물성 지방 및 콜레스테롤이 많은 음식은 제한하여 섭취합니다.
- 음식은 싱겁게 조리해서 먹습니다.
- 섬유소가 풍부한 식사를 합니다.
- 술을 피합니다.
- 공복감이 느껴질때는 열량이 적으면서 부피가 큰 식품을 이용합니다.
- 운동은 규칙적으로 합니다.

<저혈당시>

- 저혈당은 경구혈당강하제를 복용하거나 인슐린 주사를 맞는 사람이 정해진 시간에 식사를 하지 않았거나 평소보다 운동량이 많을 경우, 또는 실수로 인슐린 주사나 경구 혈당강하제를 많이 사용한 경우에 나타납니다. 증상은 온몸에 떨리는 느낌이 있고 기운이 없으며 식은 땀이 나고 심장이 뛰고 불안하게 입술 주위나 손끝이 저리게 됩니다.
- 빨리 설탕물은 100cc정도 마시거나 사탕, 젤리를 2~3개 드십시오.
- 의식이 없는 경우에는 즉시 병원으로 옮겨 응급조치를 받으셔야 합니다. 인슐린 주사나 경구혈당 강하제로 치료받는 경우에는 저혈당에 대비하여 사탕을 항상 휴대하도록 합니다.

<제한식품>

- 설탕, 꿀, 초콜릿, 사탕, 아이스크림, 카라멜, 껌, 케이크, 단과자, 탄산음료, 엿, 강정, 알코올

<자유롭게 먹을 수 있는 식품은?>

- 칼로리가 적어 혈당에는 큰 영향을 주지 않고 포만감만 주는
- 양배추, 오이, 양파, 버섯, 시금치 등 채소류
- 미역, 김, 다시마 등 해조류
- 곤약, 한천, 맑은 고기국물, 채소국
- 차(tea)류, 버섯류 등은 비교적 자유롭게 먹을 수 있는 식품입니다.

<외식시 실사요령은?>

- 너무 달거나 기름이 많이 들어간 음식은 되도록 피합니다.
- 각 식품군이 골고루 들어 있는 음식을 선택합니다.
- 공복감이 너무 심할 때는 외식을 하지 않는 것이 좋습니다.
- 칼로리가 적은 음식을 먼저 먹은 후 음식을 먹습니다.