

올바른 식사관리

당뇨병과 식이요법

(Diabetes and Diet)



GILBERT FAMILY EYECARE

T. LANCE WILLIAMS, O.D.
RICHARD E. WOOD, O.D.
4915 E. Baseline Rd., Ste. 115
Gilbert, AZ 85234

(480) 279-4400

당뇨병이란?

당뇨병은 우리 몸 안의 혈액에서 나오는 인슐린이라는 호르몬의 분비가 부족하거나 그 기능을 제대로 발휘하지 못하여 혈액 속의 당이 세포 속으로 들어가지 못하게 되어 이물지거나 자갈되지 못하고, 혈액 내에 쌓이게 됨으로써 그 결과 혈액 속의 당분이 소변을 통해 빠져나오는 대사성 질환입니다.

식이요법

식이요법이란?

식이요법은 당뇨병 관리의 가장 기본적이고 중요한 치료 방법으로 운동요법·약물요법을 하는 경우라도 꼭 병행해서 실시해야 합니다. 올바른 식이요법은 음식을 무조건 제한·금지하는 것이 아니고, 개인의 요구량에 맞게 음식의 양, 종류, 섭취시간을 적절히 조절함으로써 혈당의 상승을 최대한 억제하는 것입니다.

식이요법의 목표

1. 적절한 혈당과 혈중지질의 유지
2. 바람직한 체중의 유지
3. 합병증의 지연 및 예방
4. 좋은 삶의 유지

올바른 식사 방법

1. 나에게 알맞은 열량을 섭취합니다.
2. 매일 일정한 시간에 식사합니다.
3. 탄수화물은 주로 곡류에서 섭취합니다.
4. 조리시에는 적당한 양의 식용성기름을 사용합니다.
5. 콜레스테롤이 많은 음식은 제한합니다.
6. 음식은 싱겁게 조리합니다.
7. 술, 커피, 탄산음료 등의 기호식품은 피합니다.

음식물과 영양소

영양소는 우리가 매일 먹는 음식물로부터 얻어집니다.

영양소	기 원	주요 식품
탄수화물	식체의 주에너지원으로 체중 유지 및 활동에너지 공급 화합물	면, 곡수, 감자류, 녹두류, 쌀 등
단백질	신체구성물질로 근육 조직, 피부, 혈액 등을 구성 화합물	고기, 생선고기, 생선류, 두부, 달걀 등
지방	신체적 에너지원 화합물	참기름, 들기름, 식용유, 버터, 마가린 등
비타민 및 무기질	에너지는 내지 않으나 체내 구성물질을 잘 가용하게 해 대사율에 영향을 줌	채소 및 과일류, 우유 및 유제품

식사계획

1. 자신에게 맞는 1일 총 필요 열량을 결정합니다.

$$1일 총 필요 열량 = 표준체중 \times 체중 1kg당 필요 열량$$

■ 표준체중의 계산법

$$\text{남자} : \text{표준체중(kg)} = \text{키(m)} \times \text{키(m)} \times 22$$

$$\text{여자} : \text{표준체중(kg)} = \text{키(m)} \times \text{키(m)} \times 21$$

표준체중에서 $\pm 10\%$: 정상체중

10 ~ 20% 초과 : 체중과다, 비만경향

20%이상 초과 : 비만

30%이상 미달 : 체중미달

■ 체중 1kg당 필요한 열량

	가벼운 활동 (내부적 가사)	보통 활동 (교과·직업·활동·조깅)	심한 활동 (농부·노동자·운동)
비 인	20 ~ 25	30	35
장 상	30	35	40
체 중 의 열	35	40	45 ~ 50

2. 식품교환표를 이용해서 자신의 1일 총 필요량에 맞는 식품의 종류와 양을 파악합니다.
3. 허용되는 식품량 내에서 하루 식단을 계획합니다.

식품교환표란?

식품교환표(위쪽 참조)란 영양소의 조성이 거의 모아서 총 6가지 식품군(곡류군, 어육·지방군, 우유군, 과일군)으로 분류하여 같은 서는 서로 바꾸어 섭취할 수 있도록 한 이때 각 식품군 안에 있는 식품 하나 하나의 단위'라고 하며 곡류군은 주식, 어육류군, 부식, 지방군은 조리용 기름, 우유군과 과일군 이용하면 쉽게 식사를 계획할 수 있습니다.

저지방열량에 따른 식품군별 교환단위

열량	곡류군	어육군		우유군	지방군
		어육류	생선류		
100	3	1	2	1	2
200	6	2	4	2	4
300	9	3	6	3	6
400	12	4	8	4	8
500	15	5	10	5	10
600	18	6	12	6	12
700	21	7	14	7	14
800	24	8	16	8	16
900	27	9	18	9	18
1000	30	10	20	10	20

저지방 열량이 있을 때 섭취하는 식품

종류	양
지방	10g
사탕	15g (1.5)
사이다·콜라·주스	100g (1.0)
커피·차	15g (1.5)
비스킷	20g (2.0)
초콜릿	20g (2.0)
빙과	15g (1.5)

성명 _____ 님

연령(세)	신장(cm)	몸무게(kg)	직업	간식

전부치방열량
_____ Kcal

식 품 교 환 표

▶ 곡 류 군 (1일단위:아침·점심·저녁)

밥(1공기) = 식빵 1쪽 = 옥수수 1/2개 = 고구마중 1/2개

감자중 1개 = 국수 1/2공기 = 쌀 3큰술 = 100kcal

▶ 채 소 군 (1일단위:아침·점심·저녁)

채소군은 익혀서 1/3컵

= = 100kcal

익혀서 1/3컵

▶ 지 방 군 (1일단위:아침·점심·저녁)

식용유 참기름 = 기름류 1작은술 = 버터 = 45kcal

마가린 = 버터류 1.5작은술 (6g)

▶ 어 육 류 군 (1일단위:아침·점심·저녁)

고기류(참깨콩 크기) = 생선구이 1토막 = 새우 3마리 = 조개살 1/3컵

명어보 1장 = 물오징어구이 1토막 = 꽃게소 1마리 = 50kcal (생지방)

현 1쪽 = 달걀중 1개 = 콩치소 1토막 = 두부 1/8모 = 75kcal (생지방)

▶ 우 유 군 (1일단위:아침·점심·저녁)

우유 1팩 200ml = 우유 200ml = 125kcal

▶ 과 일 군 (1일단위:아침·점심·저녁)

사과중 1/3개 = 귤중 1개 = 토마토대 1개 = 감중 1/2개

바나나중 1/2개 = 수박대 1쪽 = 참외중 1/2개 = 50kcal