

부서소개

식사요법

영양교육실

교육제도

아래의 저작물은 삼성서울병원의 동의없이 무단으로 사용할 경우 법적 책임을 지게될 수 있습니다.

최상의 진료를 구현하는 환자중심의 선도병원
삼성서울병원을 편리하게 이용하실 수 있도록 안내해드리겠습니다.



영양팀 > 식사요법 > 질환별 영양관리

질환별 영양관리

용어검색 **검색** 예) 유방암, 뇌종양, 위암

ㄱ ㄴ ㄷ ㄹ ㅁ ㅂ ㅅ ㅇ ㅈ ㅊ ㅋ ㅌ ㅍ ㅎ
A B C D E F G H I J K L M N
O P Q R S T U V W X Y Z

본 식사요법 정보는 삼성서울병원에서 저작권을 소유 하고 있습니다. 무단 배포 시 법적 제재를 받을 수 있습니다

당뇨병 (DM [Diabete mellitus])

[인쇄하기](#) [메일발송](#) [건강 Book 담기](#)

식사요법	질환정보	진료정보	건강정보	검사정보	관련정보	주요정보
-------------	------	------	------	------	------	-------------

영양팀 > 질환별 영양관리 > 당뇨병

식사요법

당뇨병이란?

당뇨병은 우리 몸을 움직이는데 필요한 포도당을 세포 내로 넣어 주는 인슐린이 부족하거나, 제대로 기능을 하지 못하여 음식으로부터 얻어진 포도당을 에너지로 사용할 수 없게 되어 혈액 속의 포도당(혈당)이 비정상적으로 상승되는 질환을 말합니다.

당뇨병의 영양관리

- 정상적인 혈당수준 유지
- 당뇨병으로 인한 합병증 예방 및 최소화
- 실생활에서의 당뇨병 자기관리 강화

당뇨병 식사요법

당뇨식은 "나에게 알맞은 양을, 골고루, 규칙적으로 섭취하는 건강식"입니다.

- 1) 나에게 알맞은 열량을 섭취하세요
: 당뇨식으로 규정되어있는 식사는 없습니다. 모든 사람이 키와 몸무게, 나이가 모두 다르듯이 당뇨인들은 자신의 표준체중에 맞추어 적절한 열량을 산정하고 이에 맞게 섭취하는 것입니다.
- 2) 영양소를 균형있게 섭취하세요
: 균형있는 섭취란 처방된 열량 안에서 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군의 6가지 식품군을 골고루 섭취하는 것을 말합니다.
- 3) 규칙적으로 식사하세요
: 정상적인 혈당조절을 위해 식사시간 및 식사량을 항상 규칙적으로 유지해야 합니다.

당뇨 식사요법에서의 주의할 점

- 1) 섬유소를 충분히 섭취하세요
- 2) 염분섭취를 줄이세요
- 3) 콜레스테롤 섭취를 줄이세요
- 4) 포화지방산의 섭취를 줄이세요

식사계획과 식품교환표

나에게 알맞은 식사량을 맞추어 먹더라도 어느 한두 가지 음식으로만 먹게 되면 영양적인 균형이 깨지기 쉽습니다. 따라서 알맞은 양을 먹되 여러 가지 음식을 골고루 먹어야 하는데, 이를 위해서 식품교환표를 이용합니다. 식품교환표를 이용하여 하루 3끼의 식사와 간식으로 균등하게 배분하여 먹는 것이 중요합니다.

식사 계획

모든 사람은 자신에게 맞는 적절한 열량을 섭취하게 될 때 영양 과잉이나 영양 불량이 되지 않고 건강할 수 있습니다. 나에게 맞는 적절한 열량을 찾아봅시다.

나에게 적절한 열량 계산법

표준체중(kg)

남자의 경우 : 키 (m) 의 제곱 × 22
여자의 경우 : 키 (m) 의 제곱 × 21

1일 총열량 계산

가벼운 활동 : 표준체중 (Kg) × 25 ~ 30 kcal 예) 사무실, 전문직
중증도 활동 : 표준체중 (Kg) × 30 ~ 35 kcal 예) 주부, 학생
심한 활동 : 표준체중 (Kg) × 35 ~ 40 kcal 예) 운동선수, 노동자

식품교환표

우리가 먹는 식품들을 영양소가 비슷한 것끼리 모아서 곡류군, 어육류군, 채소군, 지방군, 우유군, 과일군의 6가지 식품군으로 분류한 것입니다. 따라서 각 식품군에 속한 것들끼리는 영양소가 비슷하여 몸 안에서 서로 비슷한 역할을 하므로 바꾸어 (교환하여) 먹을 수 있습니다. 예를 들어, 밥 대신 국수를, 생선 대신 고기를 바꾸어 먹어도 영양소가 비슷하기 때문에 가능하며, 이러한 방법을 익히는 도구가 바로 식품교환표입니다.

교환단위란

식품교환표에서 같은 식품군 안에 있는 식품들끼리 서로 바꾸어 먹을 수 있습니다. 이때 영양소 함량이 비슷하고 칼로리(열량)가 같은 양끼리 맞추어 바꿔야 하는데 이것을 식품의 "1교환단위"라고 합니다. 따라서 같은 식품군 내의 각 식품의 1교환단위는 그 중량이 서로 다르더라도 같은 칼로리(열량)와 영양소가 들어 있습니다. 다음은 각 칼로리별 교환단위입니다.

	1400	1600	1800	2000	2200
곡류군	7	8	8	10	11
어육류군	4	5	5	5	6
채소군	7	7	7	7	7
지방군	3	4	4	4	4
우유군	1	1	2	2	2
과일군	1	1	2	2	2

간식과 외식

간식섭취

- 1) 간식을 드셔도 괜찮습니다.
: 다만 간식도 하루의 식사계획에 포함되어야 하며 식사에서 부족되기 쉬운 영양소를 보충할 수 있는 것으로 선택하는 것이 중요합니다.
- 2) 단순당의 섭취는 제한하세요

- : 설탕, 꿀, 초콜릿 등은 단순당이므로 밥이나 국수의 당질보다 흡수가 빠르고 과다섭취로 고혈당이 되기 쉽습니다. 따라서 단순당이 사용되지 않은 것으로 선택하고, 곡류군으로 교환하여 섭취합니다.
- 3) 비타민과 무기질이 풍부한 것을 드세요
: 과일이나 우유는 비타민, 무기질이 풍부할 뿐 아니라 식사계획에 포함된 간식이므로 하루 식사 량 내에서 하루 허용량만큼 권장됩니다.
- 4) 자유롭게 드실 수 있는 식품을 이용합니다.
: 신선한 채소, 해조류, 버섯류나 기름기 없는 국, 곤약, 차류(녹차, 홍차, 블랙커피 등), 다이어트 음료(제로콜라 등)

외식 시

- 1) 골고루 먹을 수 있는 식품을 선택하세요
: 외식 시 먹으려는 음식이 곡류, 어육류, 채소, 지방군이 골고루 갖추어진 메뉴인지 확인합니다. 가급적 양식이나 중식은 피하는 것이 좋습니다.
- 2) 식사량을 지키세요
: 식사계획을 기억하고 그 끼니에 맞는 식사량을 맞추어 먹도록 합니다. 만약 제공되는 식사량이 많다면 덜어내어 식사량을 맞추어야 합니다.
- 3) 식사시간을 맞추어 드세요
: 정상적인 혈당조절 및 저혈당 예방을 위해 식사시간을 규칙적으로 지킵니다. 식사시간이 늦어진다면 우유, 과일, 비스킷 등으로 미리 간단히 요기하여 저혈당에 빠지지 않도록 주의합니다.
- 4) 기름기는 가급적 적은 음식으로 선택하세요
: 기름기가 많은 음식은 열량이 높아 쉽게 체중을 증가시키며, 그로 인해 혈당 및 혈압조절이 어려워집니다. 가능하면 튀김보다는 찜을, 기름기가 많은 소스보다는 열량과 당분이 적은 것을 선택하는 것이 바람직합니다.
- 5) 술은 칼로리가 높고 음식을 많이 먹게 될 수 있으므로, 가급적 삼가는 것이 좋으나, 만약 마시게 될 경우에는 1주일에 1회 정도 2잔 이내로 마시는 것이 좋습니다.

합병증

고혈압을 동반할 경우

당뇨병이 있을 때는 고혈압 발생율이 비교적 높으며, 고혈압으로 인해 심혈관계 질환 및 신장 질환 등의 합병증이 악화되기 쉽습니다. 일반적인 당뇨 식사원칙을 따르되 다음과 같은 사항을 주의합니다.
<고혈압을 조절하기 위한 식사요법>

고지혈증을 동반할 경우

당뇨병 환자는 정상인에 비해 혈액 내 콜레스테롤, 중성지방 등이 높은 고지혈증의 발병률이 높습니다. 고지혈증은 동맥경화증의 원인이 되며, 이 후 다양한 합병증을 초래할 수 있습니다. 이런 경우의 식사조절은 당뇨식사와 함께 다음의 식사원칙을 지키도록 합니다.
<고지혈증을 조절하기 위한 식사원칙>

당뇨병성 신증이 있을 때

당뇨병성 신증은 신장의 모세혈관들이 손상되어 생기는 질환으로 혈중 단백질이 소변으로 나오며(단백뇨) 계속 진행 시 만성신부전 상태가 될 수 있습니다. 또한 신장합병증을 동반할 경우 반드시 영양사와의 상담이 필요합니다.
<당뇨병성 신증의 진행을 억제하기 위한 식사원칙>

저혈당 대비

저혈당은 70mg/dL 이하의 혈당을 말하며 이는 음식섭취가 너무 적거나 식사시간이 지연되거나, 운동량이 과다할 때, 인슐린을 너무 많이 맞거나, 식사를 거른 채 술을 과하게 마실 때 나타날 수 있습니다.
저혈당의 증상에는 급격한 배고픔, 불안, 흥분, 떨림, 두통, 어지러움, 두근거림, 식은땀 등이 있습니다.이러한 증상이 생기면 즉시 혈당을 측정하고, 저혈당일 경우 응급식품을 섭취합니다.

<저혈당 응급식품>

단순당 15~20g(저혈당 응급식품)
설탕 또는 꿀 1숟가락 가당 과일쥬스 1/2컵 사탕 3~4알 요구르트 1병 콜라/사이타 1/2캔

당질계산법

당질계산법이란 혈당상승에 직접적 영향을 주는 당질(탄수화물)의 섭취량을 조절하는 식사방법으로 매일 일정한 시간에 일정량의 당질을 식사와 간식으로 배분하여 식후 혈당의 변동을 조절하는 것을 말합니다.

〈당질식품군과 식품군별 1교환 단위의 당질함량〉

식품군	당질식품의 예	식품군 1교환단위의 당질함량(g)
곡류군	밥, 빵, 떡, 과자, 고구마, 감자, 옥수수 등 모든 곡류	23g
우유군	우유(저지방/일반/무지방 등), 요쿠르트, 요플레, 두유 등	11g
과일군	토마토, 사과, 포도, 딸기, 바나나, 배, 감 등 모든 과일류	12g

Q&A

쌀밥대신 보리밥을 먹으면 밥을 더 많이 먹어도 됩니까?

보리는 쌀에 비해서 섬유소와 무기질, 단백질이 약간 많이 함유되어있으나, 열량은 쌀과 같으므로 보리밥을 먹는다고 해서 쌀밥보다 더 많이 먹어도 되는 것은 아닙니다. 쌀밥이든 보리밥이든, 나에게 맞는 식사량을 지키는 것이 무엇보다 중요합니다.

당뇨가 있을 때 밀가루 음식은 먹으면 안된다고 하던데요...

당뇨가 있다고 해서 밀가루 음식을 먹지 못하는 것은 아닙니다. 다만 얼마만큼 먹는지 양이 중요한 것이지요. 대표적인 밀가루 음식으로 식빵의 경우 3장이, 삶은국수는 1공기 반정도가 밥 1공기와 같습니다. 이처럼 적절한 양만 지켜 드신다면 밀가루 음식도 드실 수 있습니다.

당뇨병에는 채소가 좋다는데, 토마토를 많이 먹어도 상관없습니까?

토마토는 생물학적으로 채소과에 속하나 다른 채소류에 비해 당질함량이 많아서 식품교환표에서는 과일로 분류되어, 채소처럼 많이 섭취 시 혈당을 오르게 합니다.

당뇨병에 맥주나 곡류주, 과일주는 나쁘지만 소주나 위스키는 괜찮지 않나요?

물론 맥주나 곡류주, 과일주는 다른 술에 비해 당분함량이 높아 혈당을 오르게 하지만, 소주나 위스키는 알코올 함량이 높아 그만큼 열량을 많이 내므로 맥주보다 더 좋을 것이 없습니다. 모든 종류의 술은 이 알코올 성분 때문에 고중성지방혈증을 야기시키며, 간에도 무리를 주므로 가능한 금주하는 것이 좋습니다.