**🔹 당뇨병 관리를 위한 의학영양요법 권장 지침 요약**

**(대한당뇨병학회 + ADA)**

|  |  |
| --- | --- |
| **영역** | **주요 권고 사항** |
| 식사패턴 | 지중해식, 채식, 저지방식, DASH, 저탄수화물 식사 선택 가능 |
| 체중관리 목표 | **초기 체중의 5% 이상 감량** + 유지 |
| 탄수화물 섭취 | 섬유질 풍부, 최소 가공 탄수화물 권장 / 총량 제한 고려 가능 |
| 음료 및 당 섭취 | 당첨가 음료 금지, 물 또는 제로칼로리 음료 대체 |
| 지방 및 단백질 섭취 | 포화지방 줄이고 식물성 단백질(콩, 견과류 등) 권장 |
| 영양보충제 및 알코올 | 보충제 권장하지 않음  알코올은 가능하면 **금주** 또는 **제한 섭취** |

**DASH**는 Dietary Approaches to Stop Hypertension

**고혈압 예방 및 치료**를 목적으로 개발된 **심혈관 건강 중심의 식단**

