

당뇨병 FAQ

[홈](#)[당뇨병자료실](#)[당뇨병 FAQ](#)

당뇨병과 건강기능식품

인삼을 먹으면 혈당이 떨어진다는 데 사실인가요?

인삼, 홍삼(인삼을 증기로 찐 후 말린 것)은 원기회복, 자양강장, 혈당조절 등의 목적으로 사용되는데 그 효능은 진세노사이드(ginsenoside) 라는 성분에 기인합니다. 다양한 실험을 통해 인삼의 혈당강하효과가 보고되기도 하였으나, 투여량, 횟수 등의 기준이 다양하며 이를 임상 에 적용하더라도 개인마다 적응도가 다를 수 있으므로 그 효능을 보편 화하기에는 무리가 있습니다.

또한 인삼추출물을 일부 함유한 혼합제 품의 경우 인삼의 약리성분 함량이 미미하거나, 혼합성분의 분석이 제 대로 되지 않은 것도 있습니다. 쓴맛을 줄이기 위해 설탕, 꿀 등을 추 가로 넣은 경우(엑기스, 환) 오히려 혈당이 상승하므로 주의해야 합니 다.

인삼이나 홍삼을 섭취하고자 할 경우에는 반드시 전문의와 상의하 고 섭취를 하더라도 신체 반응을 살펴 부작용이 나타나지 않는지 확 인 해야 합니다.

인삼, 홍삼의 약리적 효능 외에 심리적 안정을 통해서도 혈당조절이 잘 될 수 있으므로(placebo effect) 지나친 신뢰로 약물, 식사, 운 동을 소홀히 하지 않도록 하시기 바랍니다.

뽕잎과 누에가루가 당뇨약처럼 효과가 좋다는데 사실인가요?

뽕잎에는 혈당상승을 억제하는 효과가 있는 데옥시노지리마이신 (deoxynojirimycin)과 여러 알칼로이드 성분이 있는데, 뽕잎을 먹고 자라는 누에 역시 동일 성분이 함유되어 있습니다. 여러 실험을 통해 효과가 입증되긴 하였으나, 뽕잎의 약리효과 성분이 일정한 농도 로 함 유되어 있지 않고 차로 우려 마실 경우 침출 정도가 달라 그 효능을 일정하게 평가하기 어렵습니다.

누에가루는 약리성분 외에 누에의 단 백질, 지방이 많이 함유되어 있으며 장기간 보관하거나 잘못 보관 시 변질될 수 있습니다.

또한 맛이 좋지 않고 비용 부담이 크므로 신중히 선택해야 합니다. 경구혈당강하제나 인슐린은 성분 함량이 일정하므로 체계적인 혈당 조절이 가능하지만, 뽕잎과 누에가루는 섭취량이 일정 하여도 성분 함량을 일정하게 조절할 수 없으며 약제와 동시에 복용할 경우 부작 용의 우려가 있습니다.

처방된 경구혈당강하제를 잘 복용하 거나 인슐린을 잘 투여하는 것이 보다 바람직합니다.

오메가 3 제품 종류가 너무 다양한데 어떤 것을 선택해야 하나요?

오메가 지방산은 우리 몸에 유익한 불포화지방산의 일종으로 대표 적인 예로는 DHA (docosahexaenoic acid), EPA (eicosapentaenoic acid), ARA (arachidonic acid) 등이 있습니다.

이러한 성분들은 주로 스쿠알렌, 어유, 상어간유 등에서 추출되는데, 일부에서는 오메가 지방 산이 함유된 제품들이 당뇨병성 합병증인 심근경색 등을 예방할 수 있 음을 강조하고 있습니다. 그러나, 이러한 제품들은 순수한 오메가 지 방산이 아닌 오메가 지방산이 함유된 제품을 복용하는 것이므로, 기능 성식품으로 제조하는 과정에서 순수하게 정제되지 않는 경우에는 오히 려 몸에 해로운 성분들이 같이 함유될 수 있어 심근경색의 원인이 될 수도 있습니다. 특히, 불포화지방산의 특성상 주의하지 않으면, 빛과 공기로 인해 산화 및 변질될 수 있으므로 보관 시에도 매우 주의를 요합니다.

결론적으로, 식사 때마다 영양소를 골고루 적당량 섭취한다 면 오메가 지방산과 같은 불포화지방산도 체내에 필요한 만큼 충분히 섭취 할 수 있으므로 필요 이상으로 기능성 식품에 의존하는 것은 불필 요하다고 봅니다.

난소화성 말토덱스트린을 먹으면 정말 혈당이 떨어지나요?

섬유소의 일종인 난소화성 말토덱스트린은 옥수수전분을 가수분해 하여 얻은 성분입니다. 이 성분은 음식물과 동시에 복용할 경우 식품 내의 당질이 장에서 매우 느리게 흡수되어 혈당 조절에 도움이 되는 것으로 알려져 있는데, 이러한 원리는 섬유소의 기본 원리와 같습니다. 즉, 섬유소가 풍부히 들어있는 채소군과 도정되지 않은 잡곡을 넣은 곡류군 식품을 물과 함께 복용할 경우에도 혈당이 서서히 오르는 결과를 얻을 수 있습니다.

물론, 난소화성 말토덱스트린은 임상시험에서 혈당상승의 억제 외에도 중성지방수치의 유의적인 저하 등 지질대사의 개선에도 긍정적인 결과를 나타낸 것으로 알려져 있고, 장기간 복용 시 안전성에 대한 연구도 발표되었습니다. 그러나 경제적인 효용성을 함께 고려하여 시도하는 것이 중요하며 혈당조절을 위한 기본원칙을 실천하는 것이 우선되어야 합니다.

당뇨병과 관절염이 동시에 있는데 글루코사민을 먹어도 되나요?

글루코사민은 뼈와 뼈 사이의 쿠션 역할을 하는 연골의 주성분이며, 관절 및 연골 건강에 도움이 되는 것으로 알려져 있습니다. 건강 기능식품 형태의 글루코사민은 갑각류의 껍질 성분인 '키틴'에서 추출 하는데 'glucose + amin'의 아미노당 형태로 구성되어 결국 당 형태의 성분이라 할 수 있습니다. 문제는 당뇨병과 관절염을 동시에 가지고 있는 경우, 관절염의 개선을 위해 글루코사민을 복용하면 혈당 상승의 우려가 있다는 점입니다. 소량 복용 시 문제가 되지 않는다는 의견과 장기간 복용 시 문제가 된다는 의견이 있어 논란의 여지가 많은 상태 입니다. 우선 관절염의 치료 목적으로 글루코사민을 선택한다면 반드시 전문의와 상의하고 효과가 미미하거나 없다면 복용을 중단합니다.

또한 갑각류에서 추출한 성분이니만큼 갑각류 알레르기가 있는 경우는 피합니다. 물론, 관절염의 예방과 치료는 다르므로 관절염 증상이 없는 상태에서 예방적 차원의 복용은 하지 않습니다.

건강을 위해 비타민과 미네랄 제품을 꼭 복용해야 하나요?

비타민과 미네랄은 채소와 과일에만 함유되어 있는 것이 아니라 수많은 식품에 다양한 형태로 존재하므로 실제로 체내에 어떤 성분이 얼마만큼 부족한지 정확히 분석하기 어렵습니다. 음식을 골고루 섭취 하여 영양적으로 균형 있고 건강을 유지하는 상태라면 비타민, 미네랄 제품을 굳이 보충할 필요가 없으나, 특정 음식을 편식하는 경우라면 신중히 사용을 고려할 수 있습니다. 가령, 채소를 편식하는 경우 식습 관을 개선하기 위해 노력하는 동시에 종합 비타민 제제를 복용할 수 있고, 칼슘 섭취가 부족한 경우 칼슘제와 비타민D를 복용 할 수 있습니다.

또한, 당뇨병 합병증이 있는 경우에는 특정영양소를 조절할 수 있으므로 비타민, 미네랄을 보충하고자 할 때에는 반드시 전문의와 상 의해야 합니다. 비타민, 미네랄 제제는 자연식품의 형태보다 체내 대 사 및 흡수율이 더 우수하지 않으며, 제품을 보관하는 환경(온도, 습 도, 유통기한 등)에 따라서도 영향을 받습니다. 또한, 특별한 이유 없 이 유행처럼 복용하거나 비슷한 성분의 제품을 여러 개 복용하면 과잉 섭취로 인한 부작용의 우려가 크다는 것을 명심하시기 바랍니다.

특수 의료용도 식품(환자용 균형영양식)은 많이 먹어도 되나요?

당뇨병 관리를 위해서는 올바른 식습관이 매우 중요한데, '제 때, 골고루, 알맞게' 실천하는 것이 핵심이라 할 수 있습니다. 그러나, 여러 사정으로 실천이 어려울 경우에는 혈당조절이 어렵고 나아가 영양 불량 및 합병증 발생의 원인이 될 수 있습니다. 이러한 문제점을 해결 하기 위해 메디푸드글루트루, 뉴케어당뇨식, 그린비아 DM 등의 식사 대용 제품들을 활용할 수 있는데, 이들은 보통 1캔 (150~200 cc)에 200 kcal 정도이며, 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 미네랄 등을 골 고루 함유하고 있어 식사를 적절히 섭취하지 못하는 상황에서 유용하 게 이용할 수 있습니다. 그러나, 영양밀도가 높고 칼로리가 높은 편이 므로 식사를 잘 하는 상황에서 추가로 섭취할 경우에는 혈당 상승 및 체중증가의 우려가 있습니다.

장거리 운전, 출장, 여행 등 끼니를 제 때 섭취하지 못하거나, 식욕저하, 치아의 문제, 아파서 식사량이 줄어 들 때 저혈당 예방용으로 활용할 수 있습니다. 식사에서 부족한 열량 만큼 제품을 섭취하되 제품 또한 모든 영양소가 완벽하게 함유된 것이 아니므로 맹신하지 않도록 합니다.

개인정보 취급방침이메일 무단수집 거부

04146 서울시 마포구 마포대로 109 롯데캐슬프레지던트 101동 2104호Tel. 02.714.9064Fax. 02.714.9084

Email. diabetes@kams.or.kr

사업자 등록번호 : 106-82-31108대표자 : 차봉수