Hi Seoul
SOUL OF ASIA

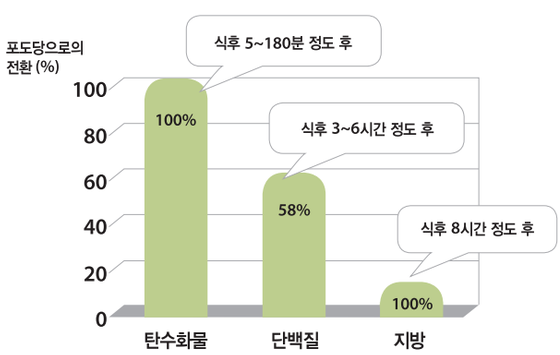
대사증후군 오락 프로젝트
5가지 즐거운 건강체크

당뇨병 조절을 위한 식사원칙

과다한 체지방은 혈당조절을 더욱 어렵게 하므로 체중관리가 중요합니다. 심혈관계 합병증 예방·치료를 위해 혈압과 혈액 내 지질 수치를 적절하게 유지하여야 합니다.



- 자신에게 필요한 양 만큼만 식사
- 한꺼번에 먹지 말고 세끼 식사와 간식으로 나누어서 식사
- 제때, 규칙적으로(특히, 경구 혈당강하제나 인슐린 치료를 받는 경우)
- 지나치게 곡류 위주의 식사를 하지 말고 어육류, 채소류가 골고루 포함되게
- 당질이 많은 음식, 특히 단맛이 강한 음식은 주의





- 기름기 많은 음식, 특히 동물성 기름은 주의
- 섬유소는 혈당조절에 도움이 되므로 백미보다는 현미, 잡곡 등을 이용하고 매끼 채소, 해조류를 충분히 섭취
- 음식은 싱겁게
- 술은 1주일이 1~2회, 한번에 1~2잔 이내로 조절
  알코올 과다섭취는 고혈당, 저혈당의 위험 초래 가능

식사구성 예시

1,200 칼로리

식사 (3끼)

- 밥 1/3 공기(140g)
  ※한 끼는 1 토막
- 생선 2토막 (100g) = 고기 (80g) = 두부 2/5모160g
- 나물/채소 충분히, 김치–소량

간식 (1일)

- 사과 1/2개 정도의 과일
- 우유 1컵

1,400 칼로리

식사

- 밥 2/3 공기(140g)
  ※한 끼는 1 토막
- 생선 2토막 (100g) = 고기 (80g) = 두부 2/5모160g
- 나물/채소 충분히, 김치–소량

간식

- 사과 1/2개 정도의 과일
- 우유 1컵

당뇨병 조절을 위한 식사원칙

1,600 칼로리

식사 (3끼)	밥 2/3 공기(140g) ※한 끼는 1공기(210g) 생선 2토막 (100g) = 고기 (80g) = 두부 2/5모160g 나물/채소 충분히, 김치–소량
간식 (1일)	사과 1/2개 정도의 과일 우유 1컵

1,800 칼로리

식사	밥 1 공기(210g) ※한 끼는 3/2공기(210g) 생선 2토막 (100g) = 고기 (80g) = 두부 2/5모160g 나물/채소 충분히, 김치–소량
간식	사과 1개 정도의 과일 우유 2컵



저칼로리 음식
: 채소, 해조류(김, 미역 등), 곤약, 우무, 맑은 차류 등

저혈당 시 대처 방법

저혈당은 혈당이 정상 이하(70mg/dL 미만)로 떨어져서 여러 증상과 징후를 나타내는 상태를 말합니다. 혈당이 정상 이하로 떨어지면 일차적으로 교감신경계가 자극되어 식은땀, 불안감, 가슴 두근거림, 빈맥, 손 떨림, 안면 창백 등의 증상이 나타날 수 있으며 심하면 혼수상태에 빠질 수 있습니다.

저혈당이 있을 경우 단순당 15~20g 정도가 포함된 식품섭취 권장

꿀 1큰술, 오렌지 주스 1/2컵, 요구르트 1개, 사탕 3~4개, 콜라 1/2컵 등

의식이 없는 경우에는 억지로 당질 음식을 먹이지 말고 바로 병원으로 가서 적절한 치료를 받도록 합니다.