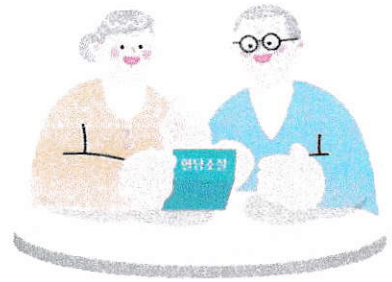


당뇨식 식단 안내문

-혈당 조절을 위한 식사-



당뇨병 식사의 목표

식사 내 탄수화물 섭취량을 알맞게 조절하여 혈당의 급격한 상승을 막아 합병증을 지연시키고 예방하며 적절한 체중과 양호한 영양상태를 유지합니다.

당뇨병 식사의 기본원칙

1. 규칙적으로 먹습니다.
 - ☑ 매일 일정한 시간에 일정한 양의 음식을 일정한 간격으로 배분하여 규칙적으로 먹습니다.
2. 적절한 열량(kcal)을 먹습니다.
 - ☑ 혈당과 체중을 정상수준으로 유지합니다.
3. 영양소를 균형적으로 섭취합니다.
 - ☑ 고기, 달걀, 생선, 콩, 해조류와 다양한 채소반찬을 매일 섭취합니다.



식단 사용시 주의사항/ 혈당 유지를 위한 식사

- 흰밥보다 잡곡밥, 흰빵보다 통밀빵, 찹쌀보다는 멥쌀을 선택합니다.
- 채소류, 해조류, 우엉 등식이섬유 함량이 높은 식품을 선택합니다.
- 주스 형태보다는 생과일, 생채소로 섭취하고 잘 익은 과일이나 당도가 높은 과일은 피합니다.
- 조리 시 레몬즙이나 식초를 이용합니다.
- 식사 시 한 가지 식품만 먹기보다 골고루 섭취하는 것이 중요합니다.
- 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- 기름진 음식은 피합니다.
- 설탕, 꿀 등 단순당의 사용을 제한합니다.
- 식물성 기름, 등푸른 생선 등 불포화지방을 적절히 섭취하되, 과잉 섭취 하지 않도록 합니다.
- 염분을 과다 섭취할 경우, 혈압 상승 및 식욕을 증가시킬 수 있으므로 염분이 많은 식품 섭취를 줄입니다.
 - 염분이 있는 국물은 소량만 섭취
 - 소금, 된장, 고추장, 간장 사용량 줄이기
 - 젓갈, 장아찌, 가공식품 피하기
- 국수, 수제비, 감자 등 곡류군 음식 섭취 시 밥량을 조절합니다.
- 간식은 식사 2시간 이후 섭취하는 것을 권장합니다.

당뇨식단에 제한식품

섭취 후 짧은 시간에 혈당을 급격하게
상승시키는 식품
과자, 사탕, 꿀, 코코아, 식혜, 유자차,
통조림 과일, 탄산음료

마음껏 먹을 수 있는 식품

채소류 모든 채소류는 자유롭게 섭취가능
해조류 곤약, 김, 미역, 우무
음료 녹차, 홍차, 보리차, 제로콜라, 생수, 탄산수,
옥수수염차 등 당분이나 열량이 없는 음료
향신료 겨자, 식초, 계피, 후추, 레몬
기타 버섯류, 저열량 감미료