

당뇨병의 식사와 운동요법

당뇨병환자라면 식사요법과 운동요법은 평생 하도록 하자.

당뇨병의 치료수단으로서 경구혈당강하제와 인슐린 주사를 사용해도 식사와 운동요법이 정확히 지켜지지 않고 있는 한, 정확한 치료가 되지 않는다. 당뇨병 치료의 기본은 평생을 통해 환자 스스로 하는 식사요법과 운동요법에 있다. 식사요법의 원칙은 공복 시 80%를 한도로 단백질, 당질, 지방을 균형 있게 섭취하고 비타민, 미네랄이 부족하지 않도록 해야 한다.

공복 시 80%로

일반적으로 가벼운 작업을 하는 성인의 경우, 표준체중 1kg당 하루 25~30kcal가 표준이다. 예를 들어 신장 170cm의 사람의 표준체중은 $(170-100) \times 0.9 = 63\text{kg}$ 이므로 1260~1890kcal를 섭취하면 양호하다. 일반인의 식사에서 당질은 총 에너지의 50~60%, 단백질과 지방은 각 20~30%로 배분해야 한다. 당뇨병의 기초식은 하루 15단위 1,200kcal인데, 이것으로도 여러 가지 음식을 먹을 수 있다.

· 과자류와 청량음료는 섭취하지 말라.

이들에 포함되어 있는 단순 당질은 급격하게 혈당치를 상승시킨다.

· 과일의 지나친 섭취도 주의할

과당도 체내에 들어가면 포도당으로 변한다. 현재 여름엔 수박, 겨울에는 귤을 지나치게 섭취하여 당뇨병을 악화시키는 사람이 있다.

· 고기보다 생선을 많이 먹는다.

방어, 고등어, 정어리 등 푸른 생선에 많이 포함되어 있는 EPA에는 혈중 콜레스테롤을 저하시켜 혈액의 흐름을 막히지 않도록 하는 작용이 있어 당뇨병의 합병증인 동맥경화도 예방할 수 있다.

· 술은 하루 1홉 이내로

청주로 1홉, 맥주로 1병, 물탄 위스키 더블1잔 까지라면 좋다. 2홉 이상 마시면 혈당의 조절이 나빠진다.

· 담배는 피우지 않는다.

흡연은 당뇨병의 합병증인 동맥경화를 촉진시킨다.

· 인스턴트식품을 삼간다.

식염 및 당질이 많기 때문에 당뇨병 식사로는 좋지 않다.

· 유산소 운동을 한다.

산보, 조깅, 수영, 댄스, 에어로빅 등의 유산소 운동은 활동성을 높여 몸의 지방을 제거한다.

· 걷기 운동은 식후 30분~1시간 후가 가장 효과적이다.

특별한 스포츠를 하지 않아도 걷기가 최고다. 1분에 60~90M의 속도(자각적으로 항상 상쾌감이 있는 속도)로 1회20분 이상 한다. 시간대로는 식후 30분~ 1시간 후의 고혈당 시점으로 하는 것이 가장 효과적이다. 인슐린의 도움을 빌리지 않고 당질이 이용되기 때문에 인슐린을 절약할 수 있고 저혈당에 빠질 걱정도 적기 때문이다. 반대로 식사 직후의 운동은 음식이 위장에 있어 소화에 방해가 되어 유해하다.

· 식물 섬유를 하루 30g정도는 섭취하여 변비를 없앤다.

사과, 감자 등은 껍질 채로 먹는다. 변비를 그치게 하는 것은 혈당치의 콜레스테롤에도 연결된다. 위에서 열거한 항목들을 일상생활에서 주의 하지 않으면 생명에 연결되는 합병증을 일으키게 되므로 항상 명심하도록 하자.