

건강에 좋은 음식 선택하기

건강한 식습관은 규칙적인 신체 활동과 더불어 당뇨병 관리에 도움을 줄 수 있습니다. 또한 고혈압, 높은 콜레스테롤 및 트리글리세리드 수치와 같은 위험 요인들을 관리하는데도 도움이 됩니다.

당뇨병을 가진 사람들을 위한 건강 식습관은 다른 일반인들에게 권장되는 식습관과 크게 다르지 않습니다. 따로 음식을 준비하거나 특별한 음식을 구매할 필요가 없으며, 가족 모두 똑같은 건강식을 함께 즐길 수 있습니다.

당뇨병을 가진 사람들에게 적합한 다양한 식단이 있습니다. 예를 들어 지중해 스타일 음식, 저지방 식물성 음식 또는 저 탄수화물 식단 등이 있습니다.

다음 지침 사항은 대부분의 당뇨병 환자들에게 해당되는 일반적인 권장 사항입니다. 하지만, 여러분의 영양사는 여러분의 선호 음식과 영양분 필요 사항에 따라 여러분의 식단 계획을 짜는데 도움을 드릴 것입니다.

건강한 식습관을 위해서는:

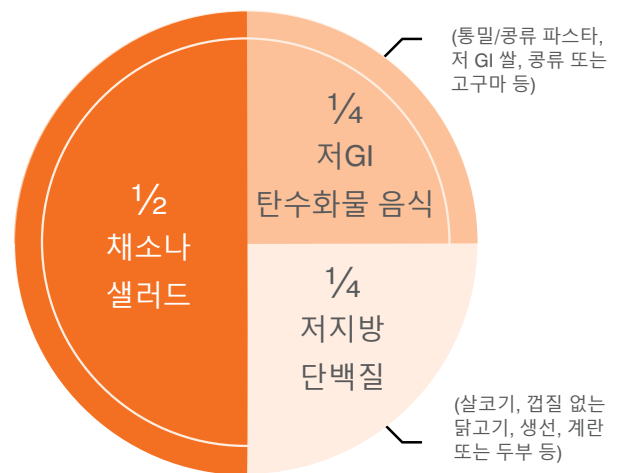
- » 여러분의 에너지와 혈당 수치 관리에 도움이 되는 규칙적인 식사를 하세요
- » 고섬유질, 저당지수 (GI, 혈당 지수)의 탄수화물 음식을 선택하세요
- » 포화지방이 많이 함유된 음식을 제한하고 건강에 좋은 지방을 선택하세요
- » 식단에 저지방 단백질 음식을 포함시키세요
- » 소금 (나트륨) 함유량이 낮은 음식을 선택하고, 음식에 소금을 더 넣는 것을 피하세요.

적당량의 식사를 규칙적으로 하세요

하루 3번 식사를 하고 여러분에게 필요한 에너지량에 맞는 분량의 음식을 섭취하세요. 여러분의 개별적인 필요 사항과 적합한 식사량에 대한 조언이 필요하다면, 여러분의 영양사와 상담하세요.

건강 식사를 준비하려면:

- » 접시의 반은 녹말이 함유되지 않은 채소나 샐러드로 채우세요
- » 접시의 4분의 1 (손바닥 사이즈)은 살코기, 껍질없는 닭고기, 생선, 해물, 두부, 콩류, 계란 등과 같은 저지방 단백질로 채우세요
- » 접시의 나머지 4분의 1은 통밀 또는 콩류 파스타/면류, 바스마티/ Doongara™ 쌀, 키노아, 면, 콩류 (병아리콩, 강낭콩, 렌즈콩 등), 보리, 옥수수, 저 GI 감자/고구마 등과 같은 저 GI의 탄수화물 음식으로 채우세요.



NDSS 도움의 전화 **1300 136 588**

ndss.com.au

균형잡힌 식사를 위해 건강에 좋은 지방 및 오일도 포함시키세요. 요리나 샐러드 드레싱에 올리브유를 사용하거나, 아보카도를 스프레드로 사용하거나, 볶음 요리나 샐러드에 견과류를 사용하면 좋습니다.

고섬유질, 저 GI 탄수화물을 선택하세요

탄수화물 음식은 인체 에너지의 주요 공급원입니다. 여러분의 몸은 음식물에서 탄수화물을 포도당으로 분해시키고, 분해된 포도당은 혈류로 흡수되어 인체 세포에 의해 에너지로 전환됩니다. 탄수화물에서 추출된 포도당은 인체가 선호하는 에너지원입니다. 영양가 높은 탄수화물 음식은 건강한 소화계를 위한 섬유질과 오래 지속되는 녹말은 물론 다양한 비타민과 무기질도 인체에 제공합니다.

탄수화물이 함유된 음식들은 다음과 같습니다:

- » 빵, 시리얼 및 쌀, 키노아, 파스타 등과 같은 기타 녹말성 곡물
- » 감자, 고구마, 옥수수 등과 같은 녹말성 채소
- » 렌즈콩, 병아리콩 및 말린콩/ 통조림콩과 같은 콩류
- » 과일 및 과일 식품
- » 우유, 요거트와 같은 유제품
- » 당이 함유된 음식 및 음료
- » 기타 단 음식 (꿀, 메이플 시럽 및 기타 시럽 등)

여러분의 혈당 수치 관리를 위해서는 적절한 유형 및 분량의 탄수화물 음식을 섭취해야 합니다.



식사 때마다 소량의 탄수화물 음식을 포함하고 하루에 섭취할 탄수화물 음식을 매 끼니에 걸쳐 골고루 나누어 섭취하십시오. 이렇게 하면 혈당 수치가 목표 범위 내에서 너무 올라가거나 내려가지 않는 상태에서 여러분의 에너지 수준을 유지할 수 있습니다. 인슐린을 복용하는 경우, 여러분의 인슐린 복용량을 탄수화물 섭취량에 맞추는 것이 중요합니다.

탄수화물도 종류가 다릅니다. 일부 탄수화물은 포도당으로 빨리 분해되지만 다른 탄수화물은 천천히 분해됩니다. GI는 탄수화물 음식이 얼마나 빨리 또는 천천히 혈당 수치에 영향을 주는지를 보여주는 지표입니다. 고 GI 탄수화물 음식은 포도당을 빨리 분해하므로, 섭취 후 혈당 수치가 더 빨리 높아집니다.

저 GI 탄수화물 음식은 포도당으로 천천히 분해됩니다. 이 음식은 고 GI 음식에 비해 섭취 후 혈당 수치가 더 적게 그리고 더 느리게 증가합니다. 가장 좋은 탄수화물 음식은 잡곡/씨앗이 함유된 빵, 귀리, 보리, 키노아, 콩류 등과 같은 곡물, 대부분의 과일 등과 같이 섬유질 함유량이 높고 GI가 낮은 음식들입니다.

‘일일 식단 샘플’의 예에는 가장 좋은 탄수화물 음식 선택 방법 및 이 음식을 하루에 걸쳐 골고루 나누어 섭취하는 방법들이 나와 있습니다.

설탕과 감미료

설탕은 탄수화물의 한 종류입니다. 좋은 건강 식단은 차나 커피에 설탕 1 티스푼, 죽에 꿀 1 티스푼 등과 같은 소량의 설탕이 포함될 수 있습니다.

여러분이 섭취하는 음식의 영양가와 양을 고려하는 것이 중요합니다. 사탕, 캔디류 및 일반 탄산음료 등과 같이 설탕이 많이 함유된 음식은 영양적으로 아무런 이득이 없으며, 혈당 수치를 지나치게 높이는 원인이 될 수 있습니다. 또한 이런 음식은 체중 증가의 원인이 될 수 있습니다.

대체 감미료는 필요치 않고 영양가도 없지만, 일부 사람들은 설탕이나 칼로리 양을 늘리지 않고, 단맛을 첨가하기 위해 인공 감미료를 사용하기도 합니다.

인공 감미료를 사용하기로 선택한다면, 요리 시에도 설탕 대신 감미료를 사용하거나 ‘무설탕’이라는 라벨이 붙은 식품을 산다고 해서 건강 식품이거나 혈당 수치에 영향이 없을 거라는 보장은 없습니다.

설탕을 대체하는 다양한 종류의 감미료가 시중에 나와 있습니다. 인공 감미료 제품이 여러분의 필요에 맞는지는 항상 제품의 영양 정보를 확인하거나 영양사에게 문의해서 알아보세요. 호주에서 판매되는 감미료들은 모두 Food Standards Australia New Zealand의 검사를 거쳐 안전성이 인정된 제품입니다.

포화 지방이 다량 함유된 음식을 제한하고 건강에 좋은 지방을 선택하세요

여러분이 섭취하는 지방의 양과 종류 모두 고려하는 것이 중요합니다. 음식에 들어 있는 지방의 주요 유형들은 포화지방, 트랜스 지방, 불포화지방 등입니다.

포화지방 및 트랜스 지방

포화지방은 여러분의 low-density lipoprotein 수치 (LDL, 저밀도 지질 단백질, 또는 ‘나쁜’ 콜레스테롤)을 높이고 인체에서 인슐린이 제대로 기능하지 못하도록 하기 때문에 섭취를 제한해야 합니다. 포화지방은 지방이 많은 육류, 지방이 함유된 유제품, 버터, 크림 등과 같은 동물성 식품 뿐 아니라 팜유, 코코넛 오일 등과 같은 식물성 식품에도 발견됩니다. 또한 많은 포장음식 및 가공음식에서도 발견됩니다.

트랜스 지방은 여러분의 LDL 콜레스테롤 수치를 높이고, high-density lipoprotein levels (HDL, 고밀도 지질 단백질, 또는 ‘좋은’ 콜레스테롤) 수치를 낮춥니다. 대부분의 트랜스 지방은 식품 제조과정에서 형성되며, 튀긴 음식 및 비스킷, 케익, 페이스트리와 같은 구운 음식에서 발견됩니다..

식품의 성분 목록에 ‘hydrogenated oils’ (‘경화유’)나 ‘partially hydrogenated vegetable oils’ (‘부분 경화유’)가 있는지 확인하시고, 이 성분들이 함유된 식품들은 트랜스 지방 함유량이 높을 가능성이 많으므로 피하는 것이 좋습니다

불포화 지방

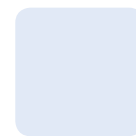
불포화 지방은 다중 불포화 지방과 단일 불포화 지방을 포함합니다. 이 지방들은 LDL (나쁜) 콜레스테롤 수치를 낮추고 HDL (좋은) 콜레스테롤 수치를 높여주기 때문에 건강에 좋은 지방입니다. 포화지방을 이같이 건강에 좋은 지방으로 바꾸면, 심장병의 위험을 줄일 수 있습니다.

다중 불포화 지방의 예는 다음과 같습니다:

- » 고등어, 정어리, 연어, 참치 (오메가 3 지방) 등과 같은 기름기 많은 생선에 함유된 지방
- » 호두, 브라질 콩, 잣, 깨, 해바라기씨, 치아씨, 아마씨 등과 같은 견과류와 씨앗
- » 해바라기씨유, 사프라워 오일, 콩기름, 옥수수 기름, 코튼시드 오일, 포도씨유, 참기름.

단일 불포화 지방의 예는 다음과 같습니다:

- » 아보카도
- » 아몬드, 캐슈, 헤이즐넛, 마카다미아, 피칸, 땅콩 및 피스타치오와 같은 견과류와 씨앗
- » 올리브, 카놀라, 땅콩 및 마카다미아 오일.





건강에 좋은 지방 섭취로 균형잡힌 식사를 하는 방법

- 저지방 우유, 요거트 및 치즈를 선택하세요.
- 살코기, 껍질 없는 닭고기 부위를 선택하세요.
- 버터, 돼지기름, 요리시 육류에서 나오는 기름, 크림, 사워크림, 식물성 쇼트닝, 코코넛 우유 및 코코넛 크림 등의 섭취를 제한하세요.
- 요리나 샐러드 드레싱으로 올리브유, 해바라기씨유, 카놀라유 및 기타 불포화지방 오일을 선택하세요.
- 페이스트리, 케익, 푸딩, 초콜릿, 비스킷 제품 및 소금이 들어간 간식 등은 특별한 날에만 섭취하세요.
- 가공 육류(살라미 등) 및 소세지 섭취를 제한하세요.
- 감자튀김, 튀긴 닭고기, 튀긴 생선, 파이 및 페이스트리 등과 같은 고지방 포장음식을 제한하세요.
- 소금이 들어가지 않은 견과류 한 줌을 간식으로 먹거나, 볶음 음식 또는 샐러드에 견과류를 첨가하세요.
- 아보카도를 샌드위치나 토스트에 발라 먹거나 샐러드에 넣으세요.
- 토스트에 버터 대신 내추럴 견과류나 씨앗 스프레드를 사용하세요.
- 생선을 1주일에 2-3회 섭취하세요 (특히 기름기 많은 생선).



저지방 단백질 식품을 포함하세요

단백질 식품은 장시간 포만감을 줄 수 있으며 균형 잡힌 식사的重要组成部分입니다. 단백질 식품은 육류, 닭고기, 생선/해물, 계란, 견과류, 씨앗, 유제품, 콩제품 (두부 등) 및 콩류 (말린 콩 및 렌즈콩) 등입니다. 저지방 단백질 음식을 선택하세요.

소금 함유량이 낮은 음식을 선택하고 음식에 소금을 더 넣는 것을 피하세요

소금 (나트륨)을 과다 섭취하는 것은 건강에 좋지 않고 고혈압을 일으킬 수 있습니다. 여러분의 혈압이 이미 높다면 소금 섭취량을 줄이는 것이 혈압을 낮추는데 도움이 되고, 심장질환 및 뇌졸중의 위험도 낮출 수 있습니다.

자연적으로 소금 함유량이 낮은 신선한 음식을 선택하세요. 포장 식품을 구입할 때는 저염 또는 소금이 적게 첨가된 식품을 선택하고, 요리 도중이나 먹기 전에 소금을 뿌리는 것을 삼가주세요. 소금 없이 맛을 내려면 다양한 종류의 허브, 향신료 및 양념 (레몬이나 라임즙스 및 식초) 등을 사용하는 것도 좋습니다.

채소를 많이 섭취하십시오

채소를 많이 섭취하는 것은 건강을 위해 중요합니다. 대부분의 채소는 탄수화물 및 칼로리 함유량이 적으며 여러분의 혈당 수치에 영향을 주지 않습니다. 채소는 섬유질, 비타민, 미네랄의 좋은 공급원이기도 합니다.

토마토, 오이, 샐러리, 버섯, 파프리카, 양파, 콜리플라워, 호박, 브로콜리, 시금치, 콩, 양배추, 상추, 초록콩, 가지, 당근, 릭, 스쿼시, 호박, 아시아 녹색채소 등 다양한 색깔의 채소와 샐러드를 섭취하세요.

음료 선택

하루 종일 충분한 수분 섭취가 중요합니다. 물이 가장 좋은 수분 공급원이지만, 다른 대안적인 음료수들은 다음과 같습니다:

- » 레몬/라임/냉동 산딸기/오이/신선한 민트 등으로 맛을 낸 광천수 또는 소다수
- » 블랙티/우롱티/녹차/허브티
- » 저지방 우유를 넣은 커피나 디카페인 커피.

가끔씩 다이어트 코디얼이나 다이어트 탄산음료로 대체하면 설탕이나 칼로리를 더하지 않으면서 다양한 음료수를 즐길 수 있습니다.

음주 시, 섭취량을 제한하세요

술을 마시는 경우, 현재 권장량은 하루에 표준 음료 2잔입니다. 또한 주중 몇일은 음주를 하지 않는 것이 좋습니다.

표준 음료는 알콜 10g이 함유된 음료입니다. 알콜 섭취량을 모니터할 수 있도록 다양한 술 종류마다 표준 음료 1잔이 어떻게 되는지 알아두는 것이 중요합니다.

표준음료 1잔은 다음에 준합니다:

- » 일반 맥주 285ml
- » 중간 도수 맥주 375ml
- » 저알콜 맥주 (알콜 3% 미만) 425ml
- » 주정강화 와인 60ml
- » 와인 100ml
- » 증류주 30ml.

여러분이 인슐린이나 특정한 당뇨병 약 (정제)을 복용하고 있다면, 알콜과 관련된 저혈당증의 위험이 있습니다. 저혈당증은 혈당 수치가 4mmol/L 미만으로 떨어질 때 발생합니다. 저혈당증은 음주 중, 또는 음주 후 수시간이 지난 뒤에 발생할 수 있으며, 위험할 수 있습니다. 저혈당증의 위험을 줄이기 위해서는 음주 시 탄수화물이 함유된 음식이나 간식을 섭취하고, 자신의 혈당 수치를 정기적으로 확인하십시오.



건강 간식

일부 당뇨병 환자는 식사 사이에 탄수화물성 간식을 섭취해야 할 수도 있습니다. 이는 체중, 신체 활동 수준 및 당뇨병 관리를 위해 복용하는 의약품이나 인슐린 종류에 따라 달라집니다.

영양사는 여러분이 간식을 섭취해야 하는지 여부와 건강에 좋은 간식들에 대해 조언해 드릴 수 있습니다. 몇가지 예들은 다음과 같습니다:

- » 저지방 우유 작은 컵
- » 저지방/무설탕 자연산 요거트 작은 통
- » 신선한 과일 1 서브
- » 리코타 치즈, 땅콩 버터나 아보카도를 바른 통밀 크래커 2-3개

일일 식단 샘플

다음 식단은 탄수화물 음식을 골고루 나누어 섭취하는 방법 및 영양가 높은 다양한 음식을 일일 식단에 포함시키는 방법을 보여주는 예입니다. 탄수화물을 함유한 음식물은 굵게 표시되었습니다.

샘플에 표기된 음식 분량은 1인 권장량입니다. 이는 지침일 뿐이며, 여러분의 필요 영양량에 따라 조절될 수 있습니다. 여러분의 개별적인 필요사항 및 음식 선호도를 고려하는 방법에 대해서는 영양사와 상담하세요.



추가 정보

Accredited practising dietitian (APD, 공인 전문 영양사)는 건강에 좋은 음식 선택을 도와드릴 수 있습니다. 1800 812 942 번으로 Dietitians Association of Australia (호주 영양사 협회)에 연락하거나 daa.asn.au를 참조하세요.

표준 음료에 대한 정보는 alcohol.gov.au를 참조하세요.

당 지수에 대한 자세한 정보는

glycemicindex.com 또는 gisymbol.com를 참조하세요.

아침식사

- » 으깬 귀리 ¾ 컵과 우유, 신선한 베리 첨가 또는
- » 땅콩 버터, 아보카도나 리코타 치즈를 바르고, 토마토나 샐러나 데친 달걀을 올린 **잡곡 토스트 2조각** 또는
- » 100g 저지방 **천연 요거트**와 신선한 과일 샐러드 1컵
- » 차, 커피 또는 물

점심

- » 마가린, 아보카도 또는 **호머스**를 얇게 바른 **잡곡 빵 2조각** 또는 **잡곡 롤빵 1개**
- » 샐러드 채소
- » 작은 분량의 살코기, 껍질 벗긴 닭고기, 생선 통조림, 계란 또는 저지방 치즈
- » 물 또는 탄산수

저녁

- » 손바닥 분량 (100g)의 살코기, 껍질 벗긴 닭고기, 생선/해물 또는 계란 2개, 170g의 두부 또는 1컵의 콩류
- » 익힌 채소 1½ 컵 또는 샐러드 2컵
- » **익힌 파스타 1컵** 또는 **컵의 저 GI 쌀** 또는 1컵의 **고구마** 또는 옥수수 또는 1컵의 **병아리콩/강낭콩**
- » 물 또는 탄산수

간식:

- » **과일 1 조각** 또는
- » 저지방 **천연 요거트 1통** 또는
- » 저지방 **우유 1컵** 또는
- » **잡곡 빵 1조각** 또는
- » **호머스 2 스푼 (당근 및 샐러리와 함께)**
- » 소금이 첨가되지 않은 견과류 30g

NDSS와 여러분

NDSS는 여러분의 당뇨병 관리를 도와드리고자 다양한 서비스를 제공합니다. 당뇨병 관리와 관련 조언을 제공하는 NDSS Helpline 및 웹사이트가 있고, 다양한 제품 및 서비스, 교육 프로그램 등으로 여러분이 효과적으로 당뇨병을 관리하도록 지원해 드립니다.

2018년 10월 2일 버전. 2016년 6월 첫 발간.