당뇨병의 식사요법

당뇨식이란

무엇을 특별히 많이 먹거나 못 먹는 것이 아니라 여러 가지 음식을 골고루 섭취하는 식사입니다. 당뇨식은 혈당 조절 뿐만 아니라 모든 성인병을 예방하는데 도움을 주는 균형된 식사로서, 건강식이라고 할 수 있습니다. 따라서 건강한 식생활을 통하여 혈당과 혈중 지질, 체중 등을 최대한 정상범위에 가깝게 유지하여 당뇨병성 합병증을 예방하고 건강한 생활을 할 수 있도록 합니다.

식사요법의 기본원칙

▶ 하루 세끼 식사와 간식을 계획하여 **규칙적으로** 섭취하는 것이 기본입니다. 가능한 일정한 시간에 일정한 양의 음식을 섭취하는 것이 중요합니다.

▶ 여러 가지 음식을 **골고루** 먹도록 합니다.

▶ 무조건 적게 먹는 것이 아니라 부족하지 않게 **적당한 양만큼** 먹도록 합니다.

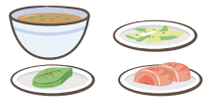
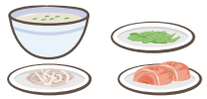
나의 식사계획

▶ 현재체중: _____ kg 표준체중: _____ kg

▶ 현재체중을 □ **유지** 시키기 위한 열량은 _____ kcal 입니다.

□ **감소**

□ **증가**

구분	밥	고기반찬 (고기/생선/두부/계란)	채소반찬 (국/김치/나물/생채)
아침	공기		
점심	공기		
저녁	공기		
간식	우유 또는 두유 200cc 컵	개	

단, 식사조절에 어려움이 있거나 신장질환, 간질환, 고혈압, 고지혈증 등의 합병증이 있는 경우 담당의사 및 임상영양사의 상담을 받도록 합니다.