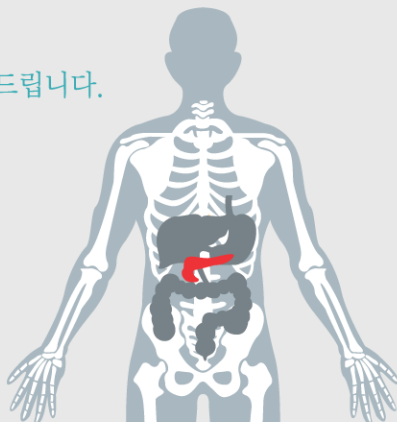


대구파티마병원은
고품질 양질의 진료로
여러분의 건강을 지켜드립니다.



당뇨병이란 ?

Diabetes mellitus

당뇨병이란 뜻 그대로 풀이한다면
소변 속에 당이 나온다는 뜻이며,
인슐린 분비 부족이나 인슐린에 대한 세포 반응성 저하로
인해 음식물이 소화되어 만들어지는 포도당이 우리 몸에서
적절하게 사용되지 못하고 혈액 내에 축적되는 질병입니다.

당뇨병의 원인

- 01 | 잦은 임신
- 02 | 큰외상
- 03 | 스트레스
- 04 | 바이러스
- 05 | 비만
- 06 | 약물남용



Yes

No

당뇨병의 증상 및 진단, 관리수칙



01 당뇨병의 진단 ▶ 혈당 기준치(mg/dL)

	공복 시	식후 2시간
정 상	100 미만	140 미만
내 당 능 장 애	100~125	140~199
당 뇨 병	126 이상	200 이상

· 출처 : 대한당뇨병학회

02 당뇨병의 관리수칙

- 매일 규칙적인 시간에 골고루 알맞게 식사관리를 합니다.
- 식후 알맞은 운동으로 정상체중을 유지합니다.
- 필요시 의사의 처방에 따라 인슐린과 약물을 병행합니다.

당뇨병의 식사요법

음식을 무조건 제한하거나 금지하는 것이 아니고 나에게 맞추어 음식의 종류, 분량, 식사시간을 적절히 조절하는 것입니다.

- 하루 3기 식사는 규칙적으로 천천히 즐겁게 합니다.
- 과식은 금물, 싱겁게 조리해서 골고루 섭취합니다.
- 당질류의 간식을 주의합니다.(떡, 빵, 과자, 감자, 고구마 등)
- 설탕, 꿀, 청량음료 등 단순당질은 피합니다.
- 기름진 음식은 피하고 담백하게 조리합니다.
- 과일은 열량에 맞게 조절하여 섭취합니다.
- 채소류, 해조류, 버섯류는 충분히 섭취합니다.

주의식품	섭취가 자유로운 식품
꿀, 잼, 물엿, 설탕, 젤리, 시럽, 엿, 양갱, 케이크, 아이스크림, 초콜릿, 과일통조림 등	홍차, 녹차, 해조류, 녹황색채소, 기름기없는 맑은육즙, 버섯류, 곤약 등

1일 필요량 결정

1. 표준체중산출: 주로 BMI법 사용

남자(kg) = 키(m)의 제곱 × 22

여자(kg) = 키(m)의 제곱 × 21

2. 활동량

가벼운활동 전문기술직, 사무직 : 25~30kcal | kg | day

중간활동 학생, 가사, 걷기 : 30~35kcal | kg | day

힘든 활동 농사일, 운동선수 : 35~40kcal | kg | day

1일 필요열량 = 표준체중 × 활동량

외식시 식사요령

- 평소의 한 끼량에 맞추어 섭취
- 공복감이 심하여 과식 우려가 있으면 채소류를 먼저 섭취
- 달고 기름지거나 자극적인 음식은 피함
- 골고루 갖추어진 음식선택: 비빔밥, 회덮밥, 백반
- 식사시간이 늦어질 경우 간단한 우유류로 공복감 해소

저혈당이란?

혈당수치가 70mg/dL 미만일 때를 말합니다.

저혈당의 위험요인

- 식사를 거르는 경우
- 식사를 조금한 경우
- 평소보다 운동을 많이 한 경우
- 평소보다 약물을 과다하게 사용한 경우

저혈당의 증상

공복감, 떨림, 식은땀, 불안, 두근거림, 심하면 의식 소멸 등

저혈당의 응급처치방법

1. 의식이 있는 경우

약15g의 당질 음식을 섭취하고, 휴식을 취합니다.

(콜라1/2컵, 주스1/2컵, 각설탕 2~3개, 꿀 1큰술 등)

2. 의식이 없는 경우

역지로 음식물을 먹이면 위험하므로 즉시 병원 응급실로 후송합니다.



식품교환표

영양소의 조성과 열량이 비슷한 식품끼리 모아서 같은 식품군 안에서는 서로 교환하여 바꾸어 먹을 수 있도록 만든 표

곡류군				
밥 1/3공기 (70g)	옥수수 中 1/2개 (70g)	감자 中 1개 (140g)	밤 大 3개 (60g)	도토리묵 1/2모(200g)
식빵 1쪽 (35g)	크래커 5개 (20g)	삶은국수 1/2공기(90g)	인절미 3개 (50g)	미숫가루 1/4컵 (30g)

저지방 어육류군				
쇠고기 탁구공 크기 1토막 (40g)	가자미, 동태 小 1토막 (50g)	닭고기 살 1토막 (40g)	★ 오징어 몸통 1/3등분(50g)	★ 새우 中 3마리 (50g)

중지방 어육류군				
돼지고기 (안심) (40g)	갈치, 고등어 小 1토막 (50g)	★ 달걀 1개 (55g)	검정콩 2큰술 60알 (20g)	두부 1/5모 (80g)

채소군				
숙갓 익혀서 1/3컵 (70g)	양배추 (70g)	무말랭이 불려서 1/3컵 (7g)	배추 中 3잎 (70g)	피망 中 2개 (70g)
오이 中 1/3개 (70g)	연근 (40g)	무 70g	시금치 익혀서 1/3컵 (70g)	꽃고추 中 7~8개 (70g)

지방군				
콩기름 1작은술 (5g)	마가린 1.5작은술 (5g)	들기름 1작은술 (5g)	참기름 1작은술 (5g)	명품 8개 (8g)
호두 中 1.5개 (8g)	마요네즈 1작은술 (5g)	잣 1큰술 (8g)	깨(건조) 1큰술 (8g)	아몬드 7알 (8g)

우유군				
우유 1컵 (200cc)	두유(무가당) 1컵 (200cc)	전지분유 5큰술 (25g)	-	-

과일군				
사과 中 1/3개 (80g)	배 大 1/4개 (110g)	수박 中 1쪽 (150g)	귤 中 1개 (120g)	토마토 小 2개 (350g)
딸기 中 7개 (150g)	포도 19알 (80g)	참외 中 1/2개 (150g)	바나나 中 1/2개 (150g)	오렌지주스 (무가당) 1/2컵 (100g)

★는 콜레스테롤이 높은 음식

환자와 보호자를 위한 안내서

Diabetes mellitus

내분비내과 예약안내 Medical Care

진료일	시간	전화 접수 예약
평일	08:30 ~ 17:30	053.940.7015~18
토요일	08:30 ~ 12:30	

점심시간: 오후 13:00~14:00(상기시간은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.)

오시는 길



파티마병원건너 1 간선 156, 401, 524, 937 | 지선 팔공1 | 순환 순환2

파티마병원건너 2 일반 818 | 간선 413, 805, 814 | 지선 동구1, 동구1-1, 북구3

대구파티마병원
DAEGU FATIMA HOSPITAL

대구광역시 동구 아양로 99 www.fatima.or.kr

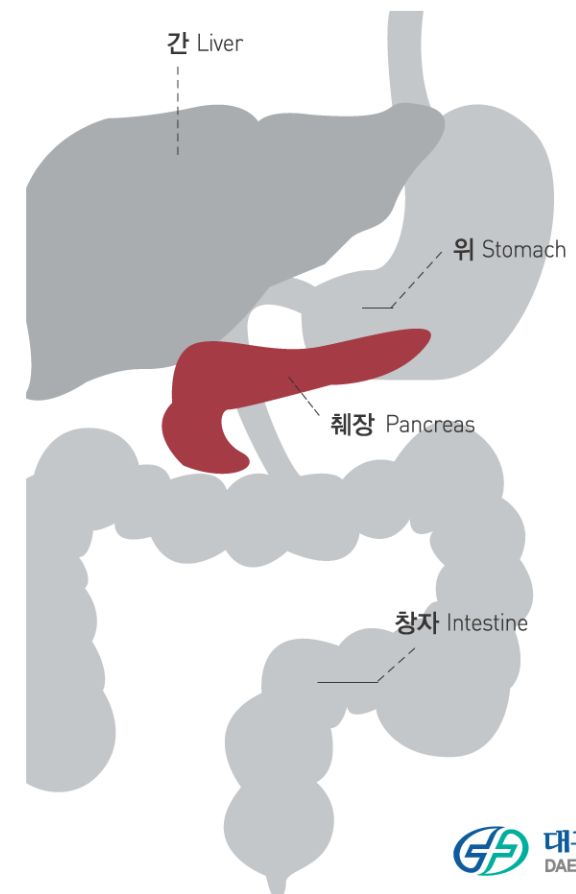
영양팀 053.940.7071, 7068 내분비내과 053.940.7216

대표전화 053.940.7114 FAX 053.954.7417

www.fatima.or.kr

영양팀
환자와 보호자를 위한 안내서

당뇨병 식사요법



Diabetes mellitus

대구파티마병원
DAEGU FATIMA HOSPITAL