

당뇨 식사방법



농림부위촉 바른식생활교육
전문강사 백수경

당뇨 식사원칙 3가지

1

제때에 먹자.

▶ 하루 세끼를 규칙적으로 먹기



아침



점심



간식



저녁

당뇨 식사원칙 3가지

2

적당히 먹자.

필요한 양을 일정하게 먹기



당뇨 식사원칙 3가지

3

골고루 먹자

곡류군 밥, 빵, 감자, 고구마, 옥수수, 국수, 떡, 비스킷

어육류군 육고기, 생선, 오징어, 조개, 계란, 콩, 두부, 햄

채소군 채소류, 해조류

지방군 식용유, 참기름, 버터, 땅콩, 호두, 잣

우유군 우유, 요구르트, 치즈, 아이스크림

과일군 사과, 배, 수박, 딸기, 포도, 귤, 바나나

생활속 관리-조리법

- ☑ 먼저 눈에 보이는 지방을 제거하기
- ☑ 조리 시 기름 사용량 줄이고 채소를 많이 섞어 요리하기
- ☑ 자연식품을 이용하기(계절식품 이용)
- ☑ 식욕을 자극하는 맵고 짠 음식은 피하기(과식우려)
- ☑ 외식 시에는 양식, 중국식보다 한식, 일식을 선택하기
- ☑ 코팅 처리된 후라이팬과 냄비를 이용하면 적은 양의 기름으로도 음식을 조리 하기
- ☑ 설탕의 양을 줄이며 설탕을 대신할 수 있는 올리고당 사용하기

생활속 관리-진실혹은거짓?



- ☑ 단것을 많이 먹으면 당뇨병이 생긴다?
- ☑ 잡곡밥은 쌀밥보다 더 많이 먹어도 되는가?
- ☑ 당뇨병을 완치시키는 민간요법이 있다?
- ☑ 식이섬유소는 어떤 작용을 하나요?
- ☑ 무가당 주스는 마음껏 먹어도 되나요?
- ☑ 주의해서 선택할 식품에는 무엇이 있나요?
- ☑ 마음껏 먹을 수 있는 식품은 없나요?