

# 당뇨병의 식사요법이란?

## 〈당뇨식 = 건강식〉



제때에



골고루



알맞게

당뇨병의 식사요법이란,  
규칙적으로 식사하고, 다양한 식품을 골고루, 적당량의 음식을 섭취하는  
것이므로 건강식이라고 할 수 있습니다.

당뇨병 식사요법의 실천을 통해 혈당과 혈중지질을 정상범위로  
조절하도록 합니다.

**올바른 식습관과 생활습관의  
실천이 중요**

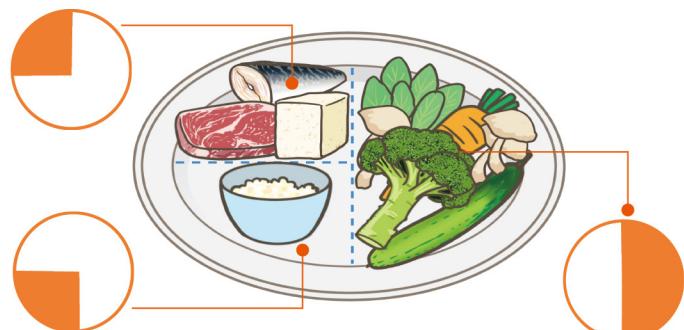
# 당뇨병 식사요법의 기본원칙

## 식사는 규칙적으로



## 식사는 골고루, 적당하게

접시의  $\frac{1}{4}$ 을 어육류로(살코기, 생선, 두부 등)



접시의  $\frac{1}{4}$ 을 곡류로  
(잡곡밥, 통밀빵 등)

접시의  $\frac{1}{2}$ 을 채소로  
(생채소, 나물 등)

여자 1일 1회  
남자 1일 2회



여자 1일 1회  
남자 1일 2회