

건강한 식품으로 개별적 접근이 중요합니다!

혈당을 높이는 식품 → 건강한 식품으로 개별적 접근!



· 식후 혈당을 높이는 식품은
단순당질식품과 곡류, 우유류, 과일류 입니다.

· 사탕 등 단순당질식품은 제한이 필요합니다.

· 곡류와 우유류, 과일류는 필수영양소도 포함되어
있어서 **알맞은 양 섭취**가 권장됩니다.

무엇을 얼마나 먹을까요?

다양한 식품을 골고루 균형식으로!

남자 (1900kcal) 한끼 500-550 kcal	여자 (1500kcal) 한끼 400-450 kcal
   	   
<p>정해진 양만큼 일정하게!</p>  	<p>정해진 양만큼 일정하게!</p>  
<p>정해진 양만큼 일정하게!</p>  	<p>정해진 양만큼 일정하게!</p>  
하루 2번 우유와 과일 섭취	하루 1번 우유와 과일 섭취

· 밥+ 반찬 골고루 (본인에게 알맞은 양 섭취)

- 170 cm 남자기준 밥 1공기
- 155 cm 여자기준 밥 2/3공기

· 과일은 간식으로 1일 1-2회 섭취합니다.

· 우유는 간식으로 1-2컵 섭취합니다.

자유롭게 먹을 수 있는 식품

- 채소류 : 대부분의 채소류
- 해조류 : 곤약, 김, 미역, 우무, 한천
- 음료수 : 녹차, 홍차, 보리차, 생수 등
- 향신료 : 겨자, 식초, 계피, 후추, 레몬



**열량이 비교적 적어 공복감을 피하기 위해
자유롭게 이용!**

당뇨병식사, 이렇게 하세요!

- 흰밥보다 잡곡밥으로 선택



흰밥 1공기



잡곡밥 1공기

- 채소류, 해조류 등 식이섬유소 함량이 높은 식품을 선택

- 주스보다 생과일, 생채소 형태로 섭취

- 식사 시 골고루 섭취

- 천천히 꼭꼭 씹어 먹기



골고루