

# 건강한 식품으로 개별적 접근이 중요합니다!

혈당을 높이는 식품 → 건강한 식품으로 개별적 접근!



곡류



우유류



과일류

허용량  
섭취

제한



설탕, 캡, 사탕 등



청량음료, 아이스크림 등



초콜릿, 과자류 등

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

· 사탕 등 단순당질식품은 제한이 필요합니다.

· 곡류와 우유류, 과일류는 필수영양소도 포함되어  
있어서 알맞은 양 섭취가 권장됩니다.

# 무엇을 얼마나 먹을까요?

## 다양한 식품을 골고루 균형식으로!

남자 (1900kcal)  
한끼 500-550 kcal



갈치구이 호박볶음 김 치 시금치나물  
정해진 양만큼 일정하게!  
밥 1공기 배추된장국

정해진 양만큼 일정하게!  
하루 2번 우유와 과일 섭취



여자 (1500kcal)  
한끼 400-450 kcal



갈치구이 호박볶음 김 치 시금치나물  
정해진 양만큼 일정하게!  
밥 2/3공기 배추된장국

정해진 양만큼 일정하게!  
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