

올바른 외식 관리

외식 전 관리

1



외식 전 나에게 알맞은
한끼 식사량 생각하기

2



외식 전 끼니를
거르지 않기

3



식품이 골고루 포함된
음식 선택하기

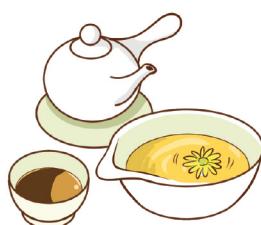
외식 후 관리

1



과식한 경우,
운동하기 또는
다음 끼니 식사량 줄이기

2



배가 고플 경우,
채소나 차 종류 먹기

3



부족한 식품은
다음 끼니에 보충하기

외식 전 계획과 외식 후 대처가 중요!!

외식 음식 선택 요령

- 다양한 식품이 골고루 포함되어 있는 음식으로 선택합니다.

좋은 외식 음식 선택의 예
비빔밥, 한정식, 백반, 쌈밥 등



- 염분이나 기름이 함유되어 있는 면, 찌개, 탕의 국물은 남깁니다.

- 치킨, 삼겹살보다는 기름기 적은 살코기를 선택합니다.



백숙
껍질 벗긴 전기구이



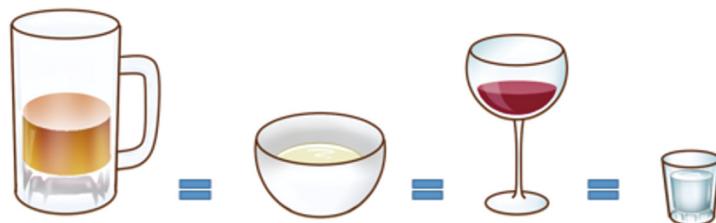
샤브샤브, 보쌈, 편육

외식 시 좋은 습관은 혈당 관리의 첫걸음!!

올바른 음주 원칙

당뇨병환자는 술을 먹어도 되나요?

- 당뇨병 환자에서는 **금주**를 권하며,
만약 마시는 경우에는 **1잔 이내**로 제한



맥주 200 cc 막걸리 200 cc 포도주 100 cc 소주 50 cc

음주할 경우에는 반드시 **기억하세요!**

1. 공복 상태나 운동 직후에 술 마시지 않기
2. 당분이 많은 술 주의
3. 약물과 함께 복용하지 않기



기호식품: 커피 건강하게 마시기

- 카페인 섭취량 고려하여
하루 3잔 이하 마십니다.
- 커피에 첨가할 경우
시럽(설탕)대신 **설탕대체감미료**,
커피크림대신 **저지방우유**로 첨가합니다.



아메리카노
당질 0g
열량 5kcal



믹스커피
당질 6~12g
열량 50~70kcal

혈당 관리를 위해 기호식품도
건강하게 먹자!!