

잡곡밥은 혈당을 높이나요? (○)



흰밥 1공기

300 kcal
탄수화물 69 g



잡곡밥 1공기

300 kcal
탄수화물 69 g

- 잡곡밥도 혈당을 높이는 식품입니다.
- 혈당 조절을 위해 잡곡밥도 알맞은 양을 먹는 것이 필요합니다.

감자, 고구마는 많이 먹어도 되나요? (X)



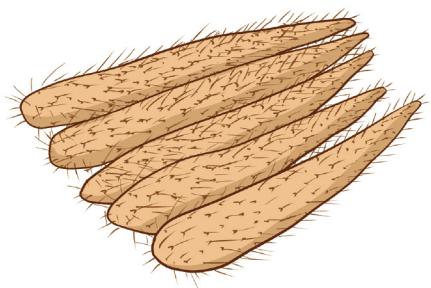
- 고구마 1개 = 감자 2개 = 밥 $\frac{2}{3}$ 공기는 같은 양의 탄수화물을 함유하고 있습니다.
- 감자, 고구마는 많이 먹을 경우 혈당을 높일 수 있어 양 조절이 필요 합니다.

무가당 주스도 혈당을 높이나요? (O)



- 무가당주스 $\frac{1}{2}$ 컵 = 과일 1교환
- ‘무가당주스’의 경우 추가의 당류 첨가가 없다는 의미이며 과일자체의 당은 있습니다.
- 따라서 무가당 주스는 혈당을 높입니다.

돼지감자, 마, 야콘이 당뇨병에 좋나요? (X)



곡류군(100g당)	당질량
감자	17.4
돼지감자	17.2
마	33.2
야콘	14.7

- 돼지감자, 마, 야콘도 감자, 고구마처럼 탄수화물 식품임을 기억하세요.
- 즙이나 많은 양을 먹지 않도록 섭취량에 주의하세요.

홍삼, 인삼은 먹어도 되나요?



- 사전에 전문의와 상의합니다.
- 농축액 중에는 간혹 쓴맛을 줄이기 위해 설탕, 꿀 등을 추가로 넣은 경우가 있습니다. 이때는 혈당이 상승될 수 있으므로 주의해야 합니다.
영양정보를 미리 확인하는 것이 권장됩니다.