



가급적 금주



몸무게 줄이기
건강한 몸무게 유지



운동
하루 30-50분



채소 섭취
매끼 2가지 이상



싱겁게 먹기
1일 소금 6g 이하

· 체중감량, 건강한 식습관(싱겁게 먹기, 채소 섭취증가), 운동, 절주 등의 생활요법은 혈압을 떨어뜨리는 효과가 뚜렷합니다.

· 혈압은 체중과 밀접한 관계가 있어 비만하거나 과체중인 경우 체중을 감량하도록 합니다.

**고혈압 예방 및 관리를 위해
좋은 생활습관을 실천합니다.**

당뇨병환자의 나트륨 권고량 = 1일 2,300 mg (소금 6 g) 미만



· 나트륨 과다 섭취는 **고혈압, 뇌졸중, 심장질환, 신장질환, 위암, 골다공증** 등의 발생위험을 높입니다.

· 혈압조절 및 합병증 예방을 위해 소금 6 g 이내로 섭취할 것을 권고하나, 우리나라 1일 평균 나트륨 섭취량은 권고량의 1.4배 수준입니다.

혈압 조절을 위해 싱겁게 먹기를 실천합니다.

나트륨 섭취 줄이기를 위한 식사요령



건더기만 먹고 국물 남기기



김치, 장아찌, 젓갈 적게 먹기



절임, 조림보다
구이, 찜으로



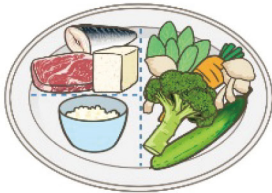
소금, 간장 사용량
반으로 줄이기



짠 맛 대신
새콤, 매콤, 고소한 맛

· 한국인은 주로 - 국, 찌개, 탕, 면류의 국물과 김치, 젓갈, 장아찌, 자반, 단무지 등 절임 식품의 섭취를 통해 나트륨을 많이 섭취합니다. 이를 조절하면 나트륨 섭취량을 상당량 줄일 수 있습니다.

당뇨병 동반질환 식사요법_ 이상지질혈증 1



균형잡힌 식사



건강한 몸무게 유지



규칙적 운동



가급적 금주

올바른
생활습관



금연

· 당뇨병환자에서 이상지질혈증은 심혈관질환의 위험을 증가 시키므로 이에 대한 관리와 조절이 필요합니다.

· 균형식 섭취, 규칙적 운동, 건강체중 유지, 금연, 절주는 지질농도 개선에 도움을 줍니다.

**이상지질혈증 예방 및 관리를 위해
올바른 생활습관을 실천합니다.**

지방 건강하게 섭취하기



불포화지방산

심뇌혈관질환 예방에 도움을 주므로
적당히 섭취하도록 합니다.

포화지방산



트랜스지방산



심뇌혈관질환의 발생 위험을
높이므로 섭취에 주의하고,
트랜스지방산은
가급적 섭취하지 않습니다.

식품 선택요령

육류보다 생선, 두부, 콩을 자주

육류 섭취 시 기름이 적은 부위로, 눈에 보이는 기름은 제거

초콜릿, 스낵, 과자류 대신 견과류

버터, 마가린 대신 참기름, 들기름, 올리브유

튀김보다 구이, 찜, 조림

일반우유 대신 무지방 우유, 저지방 우유, 두유

믹스커피 대신 원두커피, 맑은 차