

건강한 식사! 건강한 혈당!

어르신을 위한 당뇨병 영양관리 가이드

1 적절한 에너지 섭취를 통해 표준체중으로 관리해요

활동도는 에너지 필요량을 결정하는 중요한 요소이므로 규칙적인 운동을 실천하는 것을 권장



키 (cm)	표준체중 (kg)	1일 에너지 필요량 (kcal)
163-166	59-61	1,800
167-170	62-64	1,900
171-174	65-67	2,000
175-179	68-71	2,100



키 (cm)	표준체중 (kg)	1일 에너지 필요량 (kcal)
146-151	45-48	1,400
152-156	49-51	1,500
157-160	52-54	1,600
161-166	55-58	1,700

* 개인의 체중과 비만도에 따라 1일 에너지 필요량은 차이가 있을 수 있으므로, 정확한 정보는 임상영양사와 상담하시기 바랍니다.

2 다양한 식품을 활용하여 건강하고 균형잡힌 식사를 해요

어육류군

살코기, 생선, 달걀, 두부, 콩 등 활용



간식으로 우유군 및 과일군 적정량 섭취



연두부찜



애호박나물(특기름)



콩나물무침(참기름)



고등어무조림



현미밥



곡류군

흰밥, 흰빵 대신 식이섬유 함량이 높은 잡곡밥, 호밀빵으로 선택
감자, 고구마, 떡, 옥수수 등을 간식으로 먹을 경우 밥 양 줄이기



샐러드

채소군

나물이나 샐러드 등 2~3가지 채소찬 섭취

지방군

무침, 볶음 등 조리 시기를 사용, 반찬이나 간식에 견과류 활용

3 싱겁게 식사해요

- 절인 채소(김치, 장아찌 등) 대신, **생채소(쌈, 샐러드 등)**를 선택하여 더 많은 식이섬유, 더 적은 나트륨 섭취 가능!
- 국은 작은 그릇에 담고, 건더기 위주로 섭취하여 나트륨 섭취 줄이기 성공!
- 외식시, '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요'를 요청하여 건강한 외식 가능!
- 짬뽕(소금, 간장, 된장, 고추장 등) 대신 **다양한 양념과 향신료**를 활용하여 맛있는 식사 가능!

식초, 레몬즙, 고춧가루, 후추, 겨자, 마늘, 파, 양파, 생강 등

건강한 식단 실천하기

건강한 식단 (지중해식, DASH 등)은 당뇨병, 고혈압, 심장질환, 뇌혈관질환 등의 치료와 예방에 도움이 된다는 연구결과가 많이 있습니다.

아래의 Tip과 예시 식단을 참고하여 건강하게 식사를 준비해보세요.

Tip!

- 식이섬유를 많이 함유한 **통곡류 선택** (잡곡밥, 호밀빵 등)
- **생선, 가금류, 두부, 콩류 선택** (붉은 육류는 살고기 위주로 섭취)
- 충분한 **채소류** 섭취 (나물, 채소 쌈, 샐러드 형태로 섭취)
- 건강에 좋은 **지방 선택** (들기름, 올리브유, 견과류 등)
- 유제품은 **저지방 유제품 선택**
- 주스 대신 식이섬유를 함유한 **생과일로** 섭취

주의식품

도정된 곡류
첨가당
가당음료
가공식품

건강한 식단의 예 (1일 섭취 에너지 1,800 kcal 탄수화물 섭취비율 40~45%)

☀ 아침



호밀식빵
훈제연어
브로콜리볶음
토마토치즈샐러드
양배추레몬피클
떠먹는 요거르트(플레인)

☀ 점심



귀리밥
혼합맑은무국
소고기볶음
달걀프라이
비빔밥채소
동치미

🌙 저녁



흑미밥
팽이버섯미소국
닭가슴살구이
해물두부스테이크
샐러드(견과, 유자드레싱)
열무김치

🥤 간식



저지방우유, 토마토

간편하게 준비하는 건강밥상(1)

식사 준비가 힘들실 때, 고령친화식품, 영양조제식품, 식단형 식품 등을 이용하여 영양의 균형을 맞추어 드세요!

① 고령친화식품을 활용해요.

→ 식품 섭취, 소화, 흡수, 대사 등을 돕기 위해 식품의 물성 및 영양성분 등이 일정 수준을 충족하도록 제조, 가공한 식품

고령친화식품 단계별 섭취 가능 물성 확인

* 고령친화식품
확인 가능한 사이트

고령친화산업지원센터



구분	1단계	2단계	3단계
섭취 가능	 씹어서 섭취 치아로 씹어서 섭취 가능한 물성	 잇몸으로 섭취 잇몸으로 으개서 섭취 가능한 물성	 혀로 섭취 혀로 눌러 으개서 섭취 가능한 물성

고령친화식품을 활용한 식사 구성 예시

1단계 고기완자  + 진밥 또는 고구마 + 부드러운 채소	2단계 황태순두부 덮밥소스  + 진밥 + 부드러운 채소 넣어서 함께 조리	3단계 쇠고기버섯영양컵죽  + 부드러운 채소 갈아서 섭취
--	--	--

② 당뇨병자용 영양조제식품을 활용해요.



- 식사를 거르거나, 섭취량이 적을 때 이용하는 식품
- 당뇨병자용 영양조제식품 1팩(200kcal)  = 밥 1/3공기 + 어육류찬 1접시 + 채소찬 1접시

	식사대용	간식용 (식사 섭취량에 따라 조절)
남성	1끼 2~3팩   ~   	1끼 1~2팩  ~  
여성	1끼 2팩  	

간편하게 준비하는 건강밥상(2)

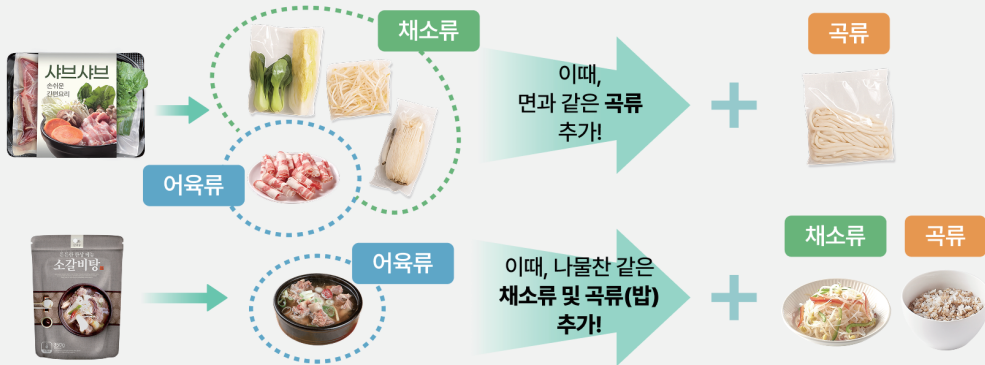
③ 당뇨병자용 식단형 식품을 활용해요.

- 편리하게 식사관리를 할 수 있도록 영양요구량에 적합하게 제조되어 식사를 대용할 수 있는 식품
- 본인의 1회 식사 섭취량에 맞추어 섭취



④ 밀키트, 가정간편식을 활용하여 균형 잡힌 식사를 해요.

- 제품에 포함된 재료를 확인하여 부족한 식품군을 추가하여 균형 잡힌 구성으로 섭취



Tip!

균형 잡힌 식사란, 곡류 (밥, 면 등) + 어육류 (육류, 생선, 달걀, 두부 등) + 채소류를 골고루 섭취하는 식사입니다.

- 국, 찌개류의 경우, 영양성분표시를 확인하여 나트륨 함량이 낮고 단백질 함량이 높은 제품을 선택

영양정보		총 내용량당 총 내용량 90g 277 kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨	0 mg	0%
탄수화물	34 g	11%
당류	9 g	9%
지방	14 g	27%
트랜스지방	0 g	
포화지방	10 g	67%
콜레스테롤	0 mg	0%
단백질	3 g	5%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

가공식품 구입시 영양성분표시 확인하세요

- ① 체중조절: 에너지(kcal) 확인!
- ② 고혈압 예방, 관리: 나트륨 확인!
- ③ 혈당관리: 탄수화물, 당류 확인!
- ④ 심혈관질환 예방, 관리: 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤 확인!

당뇨병 어르신을 위한 간편 조리 식사 준비법

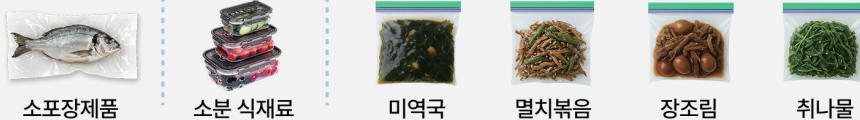
1 간편한 조리로 부담 없이 준비해요.

- 소포장 식재료 활용하기
- 한가지 메뉴에 다양한 식품을 넣어 조리하기 (한 그릇 요리: 두부채소된장찌개, 달걀채소죽)



2 식재료 & 반찬은 현명하게 냉동보관해요.

- 식재료를 소분하여 냉동보관하거나 소포장제품 이용하기
- 조리 후 1끼분씩 냉동보관 후 해동하여 바로 먹기 (국, 콩/고기조림, 건나물볶음, 초절임류)

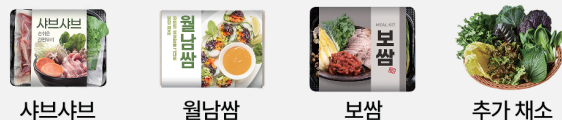


3 식사를 못할 때에는 대체식으로 균형있게 드세요.



4 즉석조리식품(밀키트)도 똑똑하게 활용해요

- 나트륨, 당류가 많은 소스류 양 조절하기
- 나의 한 끼 식사량(1인 분량)에 맞춰 먹기
- 채소 부족할 경우 추가하기
- 균형식 메뉴로 선택하기 (예; 샤브샤브, 월남쌘, 보쌘세트 등)



쉽게 준비하는 건강한 식사!

조리가 어려운 당뇨병 어르신을 위한 식사 준비 방법

1 개봉 후 바로 먹거나 전자레인지에 데워 간편하게 섭취하는 식품을 활용해요.

예) 연두부, 낫토(낫또), 구운 달걀,
전자레인지용 생선구이 · 닭고기 등



2 손질된 채소제품과 간편한 조리법을 활용하여 채소를 충분히 드세요.



손질된 채소
바로 섭취



즉석국 섭취 시
채소 추가



쌈채소
씻어서 섭취

Tip!



전자레인지를 활용한
간단 채소찬 조리 방법!

양배추

전용 용기(그릇)에 양배추와 물을
조금 넣고 뚜껑을 닫아 3~6분 조리

브로콜리

먹기 좋은 크기로 잘라서
전용 용기(그릇)에 넣어 3~6분 조리

3 위생적이고 보관이 쉬운 날개 포장된 건강한 간식을 드세요.

예) 멸균유제품, 소포장 냉동과일, 견과류 등



4 주변의 반찬가게나 온라인 반찬 배송 서비스를 활용하여 균형 잡힌 식사를 해요.

짠 절임류, 장아찌류 대신 신선한 채소찬을 선택하여 어육류찬과 함께 균형 있게 섭취



오징어젓갈, 무말랭이무침,
매실장아찌, 깻잎장아찌



애호박나물, 청경채겉절이, 소불고기,
임연수구이, 참나물두부무침



씹고 삼키기 편한 건강 당뇨식!

당뇨병 어르신을 위한 부드러운 식사 준비법

1 식사에 부드러운 식품을 활용해요.

- 다진 고기, 생선, 달걀, 두부, 잘 익힌 나물 등
- 어육류와 채소를 넣은 영양죽이나 영양진밥 등
↳ 살코기, 생선, 두부, 콩 등



완자전



달걀말이



두부조림



가지나물



영양닭죽



소고기버섯밥

2 영양이 풍부하고 부드러운 간식을 활용해요.



달걀 푸딩



미숫가루 / 견과류 가루

+ 우유/두유



요거트



과일 퓨레



스프

3 씹기 또는 삼키기 능력에 따라 조리 방법을 조절해요.



- ➔ 다지거나 갈아서 조리하기
연두부나 달걀찜 활용하기

점도증진제



- ➔ 죽과 함께 갈거나 점도 증진제 사용하여 점도조절하기

4 고령친화제품과 영양조제식품도 활용해요.

* 조리가 어려울 경우

고령친화제품(1~3단계) 활용하기



1단계
(씹어서 섭취)



2단계
(이뭇으로 섭취)



3단계
(혀로 섭취)

* 섭취량이 부족할 경우

액상이나 푸딩 형태의 영양조제식품 활용하기



영양보충음료



영양푸딩

더 자세한 정보는 '간편하게 준비하는 건강밥상'
영양교육자료를 참고하세요.

튼튼한 근육, 건강한 혈당

근감소증이 있는 당뇨병 어르신을 위한 건강한 영양관리 가이드

1

나에게 알맞은 식사량으로, 다양한 식품을 챙겨 드세요.

비만한 어르신이라면, 체중조절 위해 평소보다 섭취량을 약간 줄입니다.

예) 밥 2숟가락씩 덜 먹기

접시의 ¼을 어육류로
살코기, 생선, 두부, 콩 등

접시의 ¼을 곡류로
잡곡밥, 통밀빵 등



여자 1일 1회
남자 1일 2회

접시의 ½을 채소로
시금치, 버섯, 오이, 가지 등

2

질 좋은 단백질이 함유된 어육류 식품을 충분히 드세요.

매 끼니 어육류 식품을 1~2가지 반찬으로 드세요.

어육류찬



또는

찌개나 죽에 함께 넣어 드세요.



두부채소된장국 소고기야채죽

3

비타민 D 함유 식품을 즐겨 드시고, 하루 10~20분 햇빛 산책을 해요.

예) 등푸른 생선(고등어, 청어 등), 연어, 달걀, 유제품, 버섯 등



4

오메가-3 지방산이 풍부한 식품을 식사와 간식에 곁들여 드세요.

예) 연어, 참치, 고등어, 들기름, 카놀라유, 견과류 등



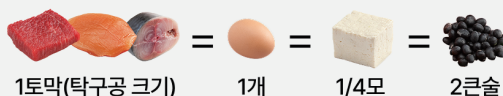
콩팥도, 혈당도 OK! 즐거운 식사 안내서

왜 당뇨병과 신장질환을 함께 관리해야 할까요?

혈당조절이 잘 안 되면 점차 콩팥기능이 나빠지고, 먹을 수 있는 음식도 줄어요.

1 매끼 고기, 생선, 달걀, 두부, 콩 등의 단백질 식품을 1~2토막 챙겨 드세요.

한끼에 단백질 식품의 과도한 섭취 주의하기



2 소금(나트륨) 섭취를 줄여서 혈압을 조절해요.

- 국물 남기고 건더기 위주로 먹기
- 절임, 조림보다는 구이나 찜으로 조리하기
- 김치, 장아찌 등 염장식품 적게 먹기
- 소금, 간장 대신 향신료(후추, 허브 등) 사용하기



3 혈액내 칼륨과 인 수치가 높다면 과도한 섭취를 줄여요.

칼륨 많은 식품

잡곡, 고구마, 시금치, 토마토, 부추, 바나나 등

인 많은 식품

유제품, 잡곡, 견과류, 건어물 등

4 조리하거나 상차림 할 때 이렇게 해 보세요.



밥 1공기 | 고칼륨혈증일 경우 쌀밥으로

콩나물국 | 국물은 최대한 적게 섭취, 건더기 위주로

소고기볶음 (40g) | 볶음이나 전을 만들 때 기름을 적절히 이용하여
애호박나물 | 고소하게 (단백질은 1끼니에 1-2가지 반찬으로)

청경채겉절이 | 고칼륨혈증일 경우, 칼륨이 적은 식품으로 선택

저염물김치 | 일반김치보다는 겉절이나 물김치로

5 민간요법이나 건강기능식품은 제한해요.



돼지감자



여주



건강기능식품