

가을 과일 간식

적정량 지키기

맛있고 건강에도 유익한 과일,
지나치게 많이 드시면 고혈당으로 이어집니다.



! 고혈당 주의 한번에 드시기에 많은 양입니다.



사과 (대) 1개

300 g

=



단감 (대) 1개

240 g



각설탕 12개

36 g

✓ 적정량 지키기 한번에 드시기에 적당한 양은 다음과 같습니다.



사과 (중) 1/2개

100 g

=



단감 (대) 1/3개

80 g

=



토마토 (대) 1개

250 g

=



배 (대) 1/5개

100 g

꼭 기억하세요!

- 과일은 당류 함량이 높아 밥보다 혈당을 더 빨리 올려요.
- 같은 과일도 당도에 따라 당류 함량이 다를 수 있어요.
- 개인의 혈당에 따라 적정 섭취량은 의료진과 상담 후 드세요.

더 알아보기

자세한 내용은 '당뇨병의 정석'을
통해 확인하실 수 있습니다.



당뇨인!
과일, 이렇게 드세요!



당도 높은 과일,
당뇨있어도 먹을 수 있을까?

