

겨울 곡류 간식 적정량 지키기

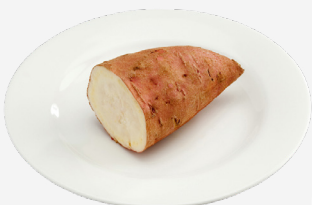
식사 후 간식으로 드시면 **고혈당**으로 이어집니다.



! 고혈당 주의 단맛이 강할수록 혈당을 더 빠르게 올립니다.

	=		=		→	
붕어빵 2개		호떡 (대) 1개		참쌀 모찌 2개		밥 1+1/3공기(280 g)
약 300~400 kcal		약 300~400 kcal		약 300~400 kcal		400 kcal

✓ 양 조절하기 간식으로 먹기에 적절한 양입니다.

	=		=		→	
고구마 1/2개		밤 (대) 3개		옥수수 1/2개		밥 1/3공기
70 g		60 g		70 g		70 g

꼭 기억하세요!

- 양 조절 간식 양만큼 밥 양을 줄이세요.
- 당류 주의 단맛이 있는 간식은 당류 함량이 높으므로 주의하세요.
- 간식계획은 개인의 혈당에 따라 적정 섭취량은 의료진과 상의하세요.

더 알아보기

자세한 내용은 '당뇨병의 정석'을 통해 확인하실 수 있습니다.



고구마, 감자, 떡
당뇨인 먹어도 될까?



당뇨병 식사조절
필수 상식! 식품교환표란?



탄수화물
잘 먹는 방법

