

음료 선택이 혈당을 바꿉니다

똑똑하게 선택하고, 건강하게 마세요!



음료 속 숨은 당류,
혈당을 빠르게 올려요!



당은 줄이고,
수분은 충분히!



이온음료
(스포츠음료)
240 mL 기준

=



각설탕 약 4개



물 + 레몬/오이

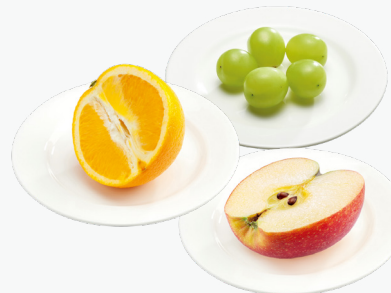


과일주스
120 mL 기준

=



각설탕 약 4개



착즙 대신
생과일로 적정량

개인의 혈당에 따라
적정 섭취량은
의료진과 상담 후 드세요.



카페인 음료
100 mL 기준

=



각설탕 약 4개



무가당 차
또는 블랙 커피

저당(제로) 음료, 기억하세요!



단맛으로 인해 습관이 될 수 있어요.



인공감미음료의 지나친 섭취는 주의하세요.



더 알아보기

자세한 내용은 '당뇨병의 정석'을
통해 확인하실 수 있습니다.

당뇨병 환자 이온음료 혹은
제로칼로리 음료수 마셔도 될까?!



당뇨인도 마셔도
되는 음료수는!?

