

명절에 당뇨병을 관리하는 방법

Janice Chow, MS, RD (The Mindful Chow의 설립자 겸 영양사)

당뇨병 관리에는 매일 시간과 노력을 투입해야 합니다. 설날, 디왈리, 이드, 크리스마스 와 같은 명절에는 관리가 더 어렵습니다. 명절을 보내는 데 도움이 될 수 있는 몇 가지 팁을 다음과 같이 소개합니다.

일 일관된 식사와 간식을 섭취합니다.

많은 사람들이 명절 모임 동안 더 많이 먹으려고 식사를 건너뛰거나 ‘저탄수화물’을 시도합니다. 그러나 식사를 건너뛰면 혈당이 더 많이 떨어지고 더 높게 치솟게 되므로 혈당 관리에 적합하지 않습니다. 최적의 혈당을 유지하려면 3~4시간 간격으로 식사하십시오.



이 탄수화물 식품, 단백질, 지방, 많은 양의 채소로 균형 있게 식사합니다.

식사 시 탄수화물 식품을 먹는 것은 괜찮습니다. 그러나 탄수화물 식품만 많이 먹는다면 혈당 수치가 급격히 증가할 수 있습니다. 단백질과 지방, 그리고 많은 양의 탄수화물이 없는 채소를 탄수화물 식품과 균형을 맞춰 섭취하도록 하십시오. 단백질, 지방, 섬유질은 혈액에 포도당이 방출되는 속도를 늦추는 데 도움이 될 것입니다!

삼 한 입 먹을 때마다 맛을 즐기십시오.

때로는 질환 때문에 명절 음식을 충분히 즐길 수 없는 것처럼 느낄 것입니다. 하지만 한 입 먹을 때마다 맛을 즐기실 수 있습니다! 먹는 동안 천천히 씹고 오감을 사용합니다. 특히 주변에 많은 요리가 있다면 이 방법이 더욱 만족스러울 것입니다. 각각의 음식을 조금씩 먹어볼 수 있으면서 모든 음식을 즐길 수 있습니다!

사 물로 수분을 보충합니다.

명절에는 수분 섭취가 중요합니다. 가장 좋은 선택지는 물, 무가당 차, 무설탕 또는 저설탕 음료입니다. 알코올과 설탕이 함유된 음료는 적당한 양을 섭취할 수 있으며, 균형 잡힌 식사와 함께 드시는 것이 가장 좋습니다. 담당 영양사의 조언을 따르십시오.

오 가볍게 운동합니다.

신체 운동은 혈당을 낮추는 데 도움이 됩니다. 산책이나 춤과 같이 즐길 만한 것을 선택합니다. 몸 상태에 집중하고 원한다면 휴식을 취하십시오!

육 계속해서 혈당을 확인하고 지시에 따라 약을 복용합니다.

혈당 수치를 모니터링하고 약물 복용에 관한 의사의 지침을 따르십시오. 저혈당 또는 고혈당의 징후를 주의해서 살피십시오.

칠 명절 동안 자신에게 여유를 줍니다.

예상보다 많이 먹고 실패한 것 같다고 자책하지 마십시오. 혈당은 스트레스로도 증가한다는 점을 명심하십시오(음식에 대한 스트레스 포함). 여러분은 당뇨병을 관리하고 장기적인 성과에 집중하기 위해 최선을 다하고 계십니다!