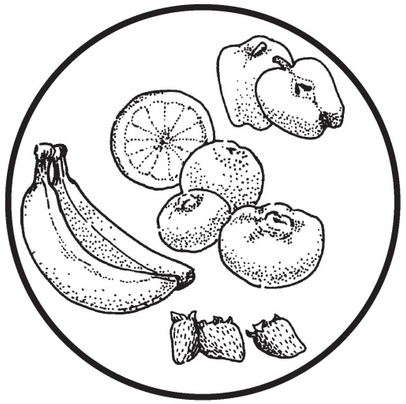
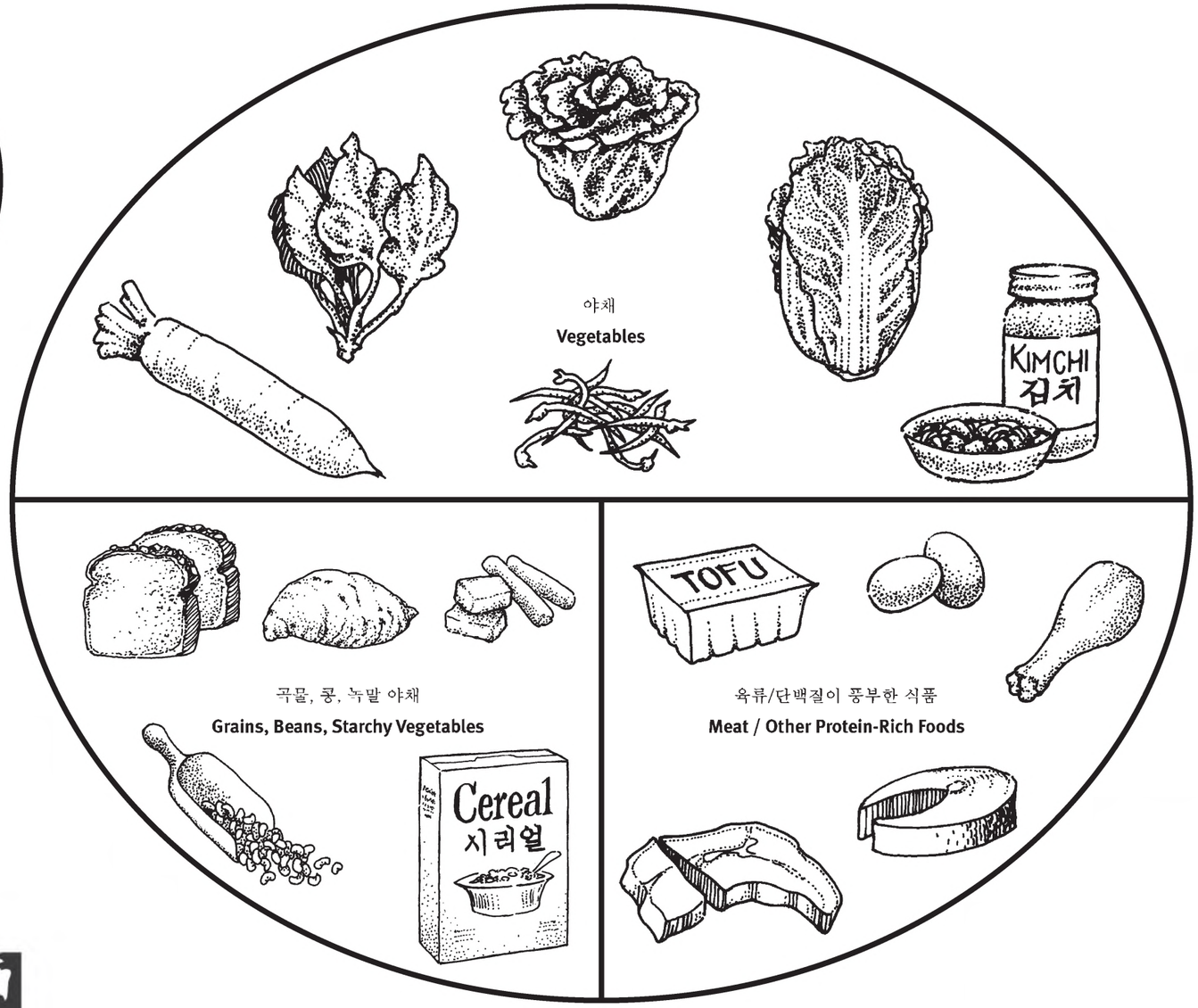
당뇨병 식사 계획 – 한국계 미국인

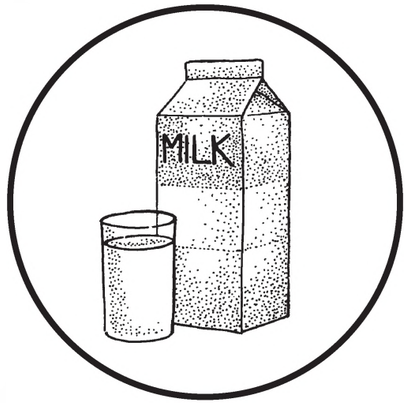
Diabetes Meal Planning for the Korean American Client



과일류

Fruit





우유/칼슘이 풍부한 식품

Milk/Other Calcium-Rich Foods

Public Health
Seattle & King County

REACH
Racial and Ethnic Approaches to Community Health

당뇨병 식사 계획 – 한국계 미국인

Tips for Healthy Meal Planning

- 식사와 간식을 매일 일정한 시간에 먹는다.
- 매일 거의 같은 양의 음식을 먹는다.
- 식사를 거르지 않는다.
- 체중을 줄이려면 식사량을 줄인다.

지방

- 지방을 적게 섭취한다.
- 포화 지방을 적게 섭취한다. 포화 지방은 보통 실내 온도에서 응고된다. 지방은 대부분 갈비, 곱창, 베이컨, 버터, 돼지고기 지방과 같은 육류 및 동물성 식품에 들어 있다.
- 요리할 때 돼지고기 기름 대신 식물성유를 사용한다.
- 야자유를 사용하지 않은 라면과 같은 지방이 적은 제품을 고른다.
- 튀김과 같은 기름에 튀긴 음식을 적게 먹는다.
- 조리할 때 기름을 적게 사용한다.
- 수프와 스튜를 만들 때 지방과 기름을 걷어 낸다.

단 것

- 단 것에는 당분이 많아 들어 있고 때로는 지방도 들어 있으므로 먹는 회수를 줄인다.
- 단 것이 먹고 싶으면 녹말이나 과일을 먹는다. 단 것만 따로 먹지 않는다.

술

- 술을 마실 때는 양을 제한하고 반주로 마신다. 건강 관리 전문가에게 자신에게 적당한 양이 얼마인지를 문의한다.

우유/칼슘이 풍부한 식품

- 무지방(탈지) 또는 1% 지방 우유를 고른다.
- 두유를 마시는 경우에는 칼슘을 강화한 제품을 고른다.
- 무지방 또는 저지방 요구르트를 고른다.
- 칼슘이 들어 있는 두부를 고른다.

육류/단백질이 풍부한 식품

- 생선이나 가금류를 더 자주 먹되 껍질은 먹지 않는다.
- 소고기는 살코기를 고른다.
- 고기에서 눈에 보이는 모든 지방을 잘라 낸다.
- 삶은 콩은 저지방 단백질의 좋은 공급원이나, 녹말 음식으로 간주된다.

야채

- 소스, 지방, 또는 소금을 첨가하지 않은 신선 또는 냉동 야채를 고른다.
- 시금치, 당근, 칠리, 고추 같은 짙은 초록색과 짙은 노랑색의 야채를 더 많이 먹는다.

과일

- 통 과일에는 주스보다 섬유질이 많이 들어 있다.
- 감미료나 시럽이 첨가되지 않은 과일이나 과일 주스를 고른다
- 오렌지, 탄제린, 멜론, 감과 같은 비타민 C가 풍부한 식품을 먹으려고 노력한다.

곡물, 콩, 녹말 야채

- 현미, 보리와 같은 정백하지 않은 곡물 식품을 자주 먹는다.
- 정백하지 않은 곡물로 만든 빵 또는 크래커, 밀기울 시리얼, 또는 오트밀과 같은 정백하지 않은 곡물로 만든 식품을 고른다.
- 지방과 소금이 많이 들어 있는 라면과 같은 포장된 즉석 면류를 적게 먹는다.
- 녹말은 반드시 하루 종일 나누어 먹어야 한다!
- 떡을 먹는 경우에는 조금만 먹는다.

섬유질을 많이 먹는 요령

- 백미에 보리, 현미 또는 콩을 섞어 먹는다.
- 요리에 콩나물을 더 자주 넣는다.
- 과일을 껍질을 벗기지 않고 통째로 먹는다.
- 야채를 더 많이 먹는다.
- 삶은 콩에는 섬유질이 많이 들어 있다.
- 해초를 자주 넣는다.
- 어린 복초이와 중국 브로콜리 같은 새로운 야채를 먹어 본다.

소금을 적게 먹는 요령

- 김치를 담글 때 소금, 생선 또는 새우젖을 조금 넣는다.
- 물에 씻어서 먹는다.
- 라면이나 즉석 수프를 적게 먹는다–수프를 더 자주 직접 만들어 먹는다.
- 요리할 때나 식사할 때 간장, 생선 소스를 적게 친다.
- 된장을 적게 넣는다.

- **Eat meals and snacks at regular times every day.**
- **Eat the same amount of food every day.**
- **Try not to skip meals.**
- **If you are trying to lose weight, cut down on your portion sizes.**

FATS

- Eat less fat.
- Eat less saturated fat. Saturated fat is usually solid at room temperature. It is mostly found in meat and animal products, such as Kalbi, organ meat, bacon, butter, and pork fat. Saturated fat is usually solid at room temperature.
- Replace pork fat in cooking with vegetable oil.
- Choose products such as ramen without palm oil.
- Eat deep-fried foods less often such as tempura.
- Limit use of oil in cooking.
- Skim off fat and oil when cooking soups and stews.

SWEETS

- Eat sweets less often because they are high in sugar and often fat, too.
- When you eat sweets, substitute them for starches or fruits. Don't eat them as extras.

ALCOHOL

- If you choose to drink alcohol, limit the amount and have it with a meal. Check with your health care professional about a safe amount for you.

MILK / CALCIUM-RICH FOODS

- Choose fat-free (skim) or 1% milk.
- If you drink soymilk, choose a brand that is fortified with calcium.
- Choose plain, unsweetened nonfat or low-fat yogurt.
- Tofu made with calcium sulfate is a good source of calcium.

MEAT / PROTEIN-RICH FOODS

- Choose fish and poultry more often, and remove the skin.
- Select lean cuts of beef.
- Trim all visible fat from meat.
- Cooked beans are a good source of low fat protein, but are counted as a starch serving.

VEGETABLES

- Choose fresh or frozen vegetables without added sauces, fats, or salt.
- Choose more dark-green and deep-yellow vegetables, such as spinach, carrots, chilies, and peppers.

FRUIT

- Choose whole fruits often. They have more fiber than juices.
- Choose fruits and fruit juices without added sweeteners or syrups.
- Try to choose vitamin C rich foods such as oranges, tangerines, melons and persimmons.

GRAINS, BEANS, STARCHY VEGETABLES

- Use whole grain foods such as brown rice and barley often.
- Choose whole-grain foods such as whole-grain bread or crackers, bran cereal, or oatmeal.
- Limit use of packaged instant noodles such as ramen, as most of them are high in fat and salt.
- Be sure to spread your servings of starches throughout the day.
- If you choose to eat rice cakes, eat only a small portion.

TIPS TO INCREASE FIBER

- Mix barley, brown rice or beans in with white rice.
- Include bean sprouts in cooking more often.
- Eat whole fruits without peeling them.
- Choose more vegetables.
- Cooked beans are a good source of fiber.
- Include seaweed often.
- Try vegetables that are new to you such as baby bokchoy and Chinese broccoli.

TIPS TO LIMIT SALT

- Limit salt, fish and shrimp sauce when making kimchi.
- Rinse kimchi with water before eating.
- Limit use of ramen and instant soups. Make your own soup more often.
- Add less soy sauce and fish sauce during cooking and at the table.
- Add less bean paste.

Funded by a grant from the Centers for Disease Control and Prevention. 7/12.