

## 임신성 당뇨병 환자를 위한 건전 식생활 지침

임신성 당뇨병(GDM)은 임신 중에 호르몬 수치가 달라짐에 따라 생길 수 있습니다. 이런 변화는 여러분 몸이 포도당을 관리하는 방식에 영향을 끼칩니다. GDM은 우리 몸의 자체적 혈당 조절을 더 어렵게 만들며, 나중에 제2형 당뇨병 및 기타 질환에 걸릴 위험을 높입니다.

건전하고 균형 잡힌 식생활을 하고, 체중 증가를 잘 관리하고, 활동적으로 생활하면 혈당 조절에 유익할 뿐만 아니라 건강한 임신을 위해 여러분과 아기에게 필요한 영양분이 공급됩니다.

보건의료 서비스 제공자에게 지역사회 내 당뇨병 클리닉에 의뢰해달라고 하십시오. 영양사를 포함한 의료진이 여러분에게 적합한 건강에 유익한 식단을 짜주고 건강한 임신을 유지할 수 있도록 도와줍니다. 이 안내문에 기재된 정보는 여러분이 지금부터 바로 GDM에 대처하는 데 유용할 수 있습니다.



### 여러분이 취할 수 있는 조치

균형 잡힌 식사 및 간식을 규칙적으로 드십시오.

- 하루 식사 세 끼 및 간식 세 번을 일정한 시간 간격을 두고 드십시오.
- 식사에는 최소 3대 식품군, 간식에는 2대 식품군이 포함되어야 합니다.
- 간식 중 한 번은 잠자리에 들 때 드십시오.
- 식사 계획 표본을 보려면 추가적 자료를 참고하십시오.

균형 잡힌 식단에는 탄수화물, 단백질 및 건강에 유익한 지방이 함유된 식품이 포함됩니다. 탄수화물은 혈당 수치를 높입니다. 이 안내문을 계속 읽어보면 여러분의 건강에 가장 유익한 탄수화물이 어느 것인지 알 수 있습니다.

탄수화물은 곡물 제품, 과일 및 과일 주스, 몇몇 채소, 우유 및 우유 대체품, 말린 콩류, 케이크/쿠키/파이/캔디, 단 음료 등에 들어 있습니다.

- 통곡물 빵 및 시리얼, 말린 콩류 등, 섬유소가 풍부하게 함유된 탄수화물 공급원을 선택하십시오. 섬유소는 탄수화물이 피에 흡수되는 속도를 늦춥니다.
- 주스보다는 채소 및 과일을 선택하십시오.

- 혈당지수(GI)가 낮은 식품을 더 자주 선택하십시오. 저혈당지수 식품은 혈당을 높이는 속도가 고혈당지수 식품보다 낮습니다. 혈당지수에 관해 더 자세히 알아보려면 추가적 자료를 참고하십시오.
- 권장 탄수화물 식품은 아래 표와 같습니다.
  - 섬유소를 제외한 모든 종류의 탄수화물은 혈당을 높입니다.
  - 여러분 몸에서 사용되는 포도당은 여러분과 아기에게 에너지를 공급합니다.

식사 및 간식 때마다 단백질과 건강에 유익한 소량의 지방이 든 식품을 추가하십시오. 단백질과 지방은 탄수화물이 피에 흡수되는 속도를 늦춥니다.

- 지방 함량이 낮은 단백질 공급원을 선택하십시오. 권장 단백질 식품은 아래 표와 같습니다.
  - 대부분의 단백질 식품은 탄수화물이 거의 또는 전혀 들어 있지 않기 때문에 혈당을 높이지 않습니다.
- 포화지방 또는 트랜스 지방 대신 불포화지방을 선택하십시오. 권장 지방 및 기름은 아래 표와 같습니다.
  - 지방은 탄수화물이 들어 있지 않기 때문에 혈당을 높이지 않습니다. 불포화지방은 가장 건강에 유익한 지방입니다.

#### 권장 탄수화물, 단백질 및 지방 공급원

권장 탄수화물 식품	권장 단백질 식품	권장 지방 및 기름
통곡물 빵, 파스타 및 시리얼	살코기(닭고기, 쇠고기 및 돼지고기)	식물성 기름(카놀라, 올리브, 콩)
현미 또는 야생쌀	생선	비경화 마가린
퀴노아, 보리, 건밀 등 통곡물	두부	아보카도
얇은 감자, 고구마	달걀	
우유	저지방 치즈(유지방 20% 이하, 코티지 치즈)	
요구르트		

Ko: Healthy Eating Guidelines for Women with Gestational Diabetes

© 2007 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

과일		
말린 콩류(단백질 공급원의 하나임)		

혈당에 영향을 끼치는 식품은 다음과 같습니다:

- 물
- 대부분의 채소
- 허브 및 양념
- 겨자
- 식초

설탕, 지방 및 소금이 많이 든 음식은 삼가십시오.

- 이런 음식은 쿠키, 케이크, 도넛, 초콜릿, 아이스크림, 칩, 튀긴 음식 등입니다.
- 이런 음식을 선택할 경우에는 조금만 먹거나 특별한 경우에만 조금 먹는 것이 바람직합니다.

100% 과일 주스, 청량음료, 기타 단 음료 등은 삼가하십시오(달게 한 커피 및 차, 칵테일, 펀치, 각종 음료).

- 갈증이 나면 물을 마시십시오.
- 저지방(무지방 또는 1%) 우유도 건강에 유익한 선택입니다.
- 임신 중에 차와 커피는 안전합니다.
  - 임신 중의 카페인 및 허브 차에 대해 알아보려면 추가적 자료를 참고하십시오.

일반적인 임신 중 건전 식생활 지침을 계속 따르십시오.

### 기타 고려 사항

설탕 대용품으로 만든 음식을 먹거나 마실 경우, 이보다 영양분이 더 풍부한 음식을 대체하지 않도록 적당히 드십시오.

다음에 함유된 종합비타민제를 매일 드십시오:

- 엽산 0.4mg(400mcg) (엽산 일일 섭취량은 1mg(1000mcg)을 초과하지 않아야 함)
- 철 16-20mg
- 비타민 B12

힘차게 걷기 등의 신체 활동을 매일 하면(특히 식사 후) 혈당 조절에 유용합니다.

- 새로운 신체 활동 계획을 시작할 때는 미리 보건의료 서비스 제공자 또는 당뇨병 교육자와 상담하십시오.



## 추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 **8-1-1**로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

**8-1-1**은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. **8-1-1**로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

*이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.*



## 비고

**문서로 배포:**

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.