

Q: 당뇨병환자가 감자를 섭취해도 되나요?

A: 미국당뇨병학회(ADA)에 따르면 감자와 같이 전분을 함유하는 채소를 당뇨병 환자의 식단에 포함시킬 수 있다고 합니다. 특정 식사 또는 간식을 통해 섭취하는 탄수화물의 총량이 가장 중요합니다.¹

기원

감자와 당뇨병을 둘러싼 우려는 주로 감자에서 발견되는 탄수화물의 종류(전분)에 기인합니다. 전분은 감자뿐 아니라 빵, 파스타, 완두콩, 옥수수에서도 찾아볼 수 있는 복합 탄수화물입니다. 전분은 빠르게 소화되고 흡수되는 경향이 있어 급격한 혈당 수치의 증가로 이어질 수 있는데, 이는 고혈당반응으로 알려져 있습니다. 제2형 당뇨병 환자의 경우 고혈당반응 음식은 혈액에서 포도당을 효율적이고 효과적으로 제거하지 못하므로 문제를 야기할 수 있습니다.

만성적으로 높은 혈당 수치는 신체 조직과 시스템에 큰 손상을 줄 수 있습니다.

탄수화물의 종류는 혈당 수치에 영향을 미칠 수 있는 식이 요소 중 하나일 뿐이라는 점을 기억하는 것이 중요합니다. 특정 식사에서 섭취하는 탄수화물의 총량(혈당부하로 지칭됩니다)도 혈당 수치에 영향을 미치며 이는 종종 탄수화물의 종류보다 훨씬 더 큰 영향을 미칩니다. 따라서 제2형 당뇨병 환자의 경우 식사를 계획하고 만들고 섭취할 때 탄수화물 섭취량에 초점을 맞춰야 합니다.^{1,3}

감자에 대한 사실

- 껍질을 벗기지 않은 148g 정도의 감자에는 총 탄수화물 26g (섬유질 2g 포함)이 함유되어 있습니다.
- 감자가 개인의 혈당 수준(혈당반응)에 미치는 영향은 매우 다양하며, 다음과 같은 여러 요인에 따라 달라집니다:⁴
 - 가공 및 조리 방식
 - 품종, 원산지, 성숙도
 - 함께 섭취하는 음식(단백질 및 지방)
- 조리하여 식힌 감자는 낮은 혈당반응을 보입니다.⁴ 이와 마찬가지로 따뜻한 감자를 다른 음식, 특히 지방과 단백질 함량이 높은 음식과 함께 섭취하면 혈당반응이 낮아집니다.^{5,6}
- ADA는 당뇨병이 있는 어린이와 성인 모두에게 채소, 콩과식물, 과일, 유제품(우유 및 요거트) 및 통곡물의 탄수화물 섭취에 집중하고 정제된 탄수화물 및 첨가 당류 섭취를 줄이도록 권장합니다.³

REFERENCES

1. American Diabetes Association. Diabetes Myths. <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/myths/>
2. Jenkins DJ, Kendall CW, Augustin LSm, Franceschi S, Hamidi M, Marchie A, Jenkins AL, Axelsen M. Glycemic index: overview of implications in health and disease. *Am J Clin Nutr.* 2002; 76:266S-273S.
3. American Diabetes Association. Lifestyle management: Standards of medical care in diabetes- 2018. *Diabetes Care.* 2018;41(suppl):S38-S50.
4. Fernandes G, Velangi A, Wolever TMS. Glycemic index of potatoes commonly consumed in North America. *J Am Diet Assoc.* 2005;105:557-562.
5. Hatonene KA, Virtamo J, Eriksson JG, Sinkko HK, Sundvall JE, Valsta LM. Protein and fat modify the glycemic and insulinemic responses to a mashed potato-based meal. *Br J Nutr.* 2011;106:248-253.
6. Henry DJ, Lightowler HJ, Kendall FL, Storey M. The impact of the addition of toppings/fillings on the glycemic response to commonly consumed carbohydrate foods. *Eur J Clin Nutr.* 2006;60:763-769.