

탄수화물 계산: 한국어 요점 가이드

탄수화물 식품이란?

탄수화물 식품은 신체에 필요한 연료와 영양소의 원천입니다.

탄수화물 (영어 약어: Carbs) 은:

- » **설탕:** 과일 및 우유의 천연 설탕 또는 청량 음료 및 많은 포장 식품의 첨가 설탕 등.
- » **전분:** 밀, 호밀, 보리, 귀리, 쌀 및 기타 곡물 등의 곡물, 빵, 파스타 및 아침식사용 시리얼 등의 곡물로 만든 식품, 옥수수 및 감자 등의 녹말 야채, 그리고 말린 콩, 렌즈콩, 완두콩을 포함.

탄수화물 섭취량이 왜 중요한가요?

탄수화물이 위장에 들어가면 포도당으로 분해되어 혈당 수치를 높입니다. 그러므로:

- » 한 번에 많은 양을 먹거나 마시면 혈당 수치가 높아질 수 있습니다.
- » 너무 적게 먹거나 식사를 건너뛰면 hypoglycaemia 혹은 hypo라고 하는 저혈당 수치로 이어질 수 있습니다. 이는 인슐린이나 다른 특정 당뇨병 약물 복용 중인 경우에 발생할 수 있습니다.

탄수화물 계산 방법

'탄수화물'의 계산은 하루 동안 식사, 간식 및 음료에서 섭취한 양을 단순히 추적하는 것입니다.

하나의 '교환'에는 약 15g의 탄수화물이 있습니다.

1 교환
=
탄수화물 15g



얼마나 섭취해야 할까요?

이는 연령, 성별, 체중 및 활동 정도에 따라 다릅니다.

일반적 지침:

	주 식사 당 탄수화물 그램 (g)	교환
여성	30g - 45g	2-3
남성	45g - 60g	3-4

간식을 먹을 필요가 있을까요?

인슐린이나 기타 포도당 저하제를 복용해야 하는 대부분의 사람들은 저혈당을 예방하기 위해 하루 중에 또는 자기 전에 간식이 필요하지는 않습니다. 하지만 일부 사람들의 경우 간식이 권장될 수도 있습니다. 이것이 여러분에게 적용되는지 여부에 대해 당뇨병 보건 전문가와 상의해 보세요.

식사 계획에 간식을 포함시키려면 이를 가장 잘 수행하는 방법에 대해 영양사와 상의해 보세요.

탄수화물 간식이 필요한 성인을 위한 일반적인 지침은 간식 마다 탄수화물 1-2 교환 (탄수화물 15-30g) 을 목표로 하는 것입니다.

식사 계획 샘플

다음은 '탄수화물' 계산의 두 가지 예입니다. 각 식사에는 3 교환, 각 간식에는 1 교환이 있습니다. 탄수화물 식품은 **굵고 진한 글꼴로** 되어 있습니다.

식사		음식	탄수화물 교환
아침식사	미역국	• 손바닥 크기의 얇은 쇠고기 살코기 한 조각 • ¼ 컵의 물에 불린 마른 미역 • ¾ 컵의 잡곡밥* • 김치와 두부 반찬 제공	 3
	혹은 두부 부침 • 손바닥 크기의 두부 프라이팬 부침에 디핑 소스를 곁들임 • ¾ 컵의 잡곡밥* • 채소 반찬 제공		
간식	겉질이 있는 찐 고구마 ½컵과 롱 블랙 커피 1컵 혹은 저지방 우유 1컵으로 만든 커피, 예: 라떼	 1	
점심	고등어 프라이팬 구이	• 손 크기의 고등어 프라이팬 구이 • 1½ 컵의 브로콜리 두부 샐러드 • ¾ 컵의 잡곡밥* 검은콩 가미 • 채소 반찬 제공	 3
	국수: 메밀 잔치 국수 1컵의 메밀 국수 토핑: • 1½ 컵의 얇게 썬 야채 (애호박, 당근, 버섯, 김치) • 프라이팬에서 기름으로 익힌 계란 2개, 얇게 썬 • 저염간장으로 만든 소스를 곁들여 제공		

* 밥 1 교환은 쌀 종류와 밥을 짓고 포장하는 방법에 따라 ¼ 내지 ½컵의 양입니다.

식사 계획 샘플 - 계속

식사	음식	탄수화물 교환
간식	1컵의 계절 과일 샐러드 및 30g의 무염 견과류 (예: 호두) 혹은 ½ 컵의 저지방 그리스 요구르트, ½ 컵의 믹스 베리 얹음	 1
저녁 식사	한국 된장찌개 • 손바닥 크기의 살코기 쇠고기 한 조각 • 손바닥 반 크기의 두부 • 1½컵의 혼합 야채 (다진 애호박과 양파, 팽이버섯) • ¾ 컵의 잡곡밥 • 채소 반찬 제공 혹은 한국 소 불고기 • 손바닥 크기의 쇠고기 살코기 필렛 • 2컵의 얇게 썬 야채 (당근, 양파, 버섯) • ¾ 컵의 잡곡밥* • 채소 반찬 제공	 3
간식	1 컵의 칼슘 강화 두유 (예: SoGood 두유) 또는 저지방 우유 혹은 중간 크기 오렌지 1개	 1

* 밥 1 교환은 쌀 종류와 밥을 짓고 포장하는 방법에 따라 ¼ 내지 ⅓컵의 양입니다.

탄수화물 교환

다음은 약 **15g의 탄수화물**이 포함된 식품의 교환입니다. 일반적인 지침으로만 사용하세요.

빵과 아침 식사용 시리얼

				
일반 식빵 또는 과일 빵 1개 (35g)	통곡물 랩 ½개 (35g)	작은 찜만두 1개 혹은 큰 찜만두 ½개 (30g)	작은 로티 또는 차파티 (직경 15cm) 1개 (40g)	⅓ 컵의 생 귀리 (30g)

- 크럼펫 1개 - 원형 (40g)
- 롤빵 ½개 (35g)
- ¼ 베이글 (30g)
- ⅓ 터키 롤빵 (40g)
- 돼지고기 호빵 작은 것 2개 또는 큰 것 1개 (60g)
- 중간 크기 잡곡 직사각형 크래커 2-4개 (25g)
- 천연 뮤즐리 ¼컵 (30g)
- 밀 비스킷 유형 시리얼 1½ (25g)
- 말린 과일을 넣은 플레이크 타입 시리얼 ½컵 (30g)
- 죽 (물에 넣어 익힌 귀리) ½컵 (130g)

쌀, 국수, 곡물 및 밀가루

			
1½큰술의 생 폴렌타 (25g)	⅓컵의 국수 (계란, 쌀, 버미첼리, 메밀국수) (55g), 밀면 (호키엔, 혹은 우동) (55g), 보리 (65g)	¼컵의 밥* (50g) 또는 쿠스쿠스 (55g)	½컵의 삶은 파스타 (50g), 퀴노아 (95g), 고구마면 (당면) (50g) 또는 기장 (70g)
			
7-9 (30g) 떡국 (얇게 썬)	1½ 라이스 페이퍼 래퍼 (45g)	밀가루 또는 옥수수 가루 2큰술 (20g)	½개 일반 김밥 (50g)

녹말 함유 채소

			
작은 감자 1개 (100g) 혹은 으갠 감자 ½컵	½컵의 오렌지색 생 고구마 (100g)	½ 컵의 옥수수 알갱이 (90g) 또는 중간 크기의 옥수수 1개 (170g)	½ 컵의 깍둑 썰어서 익힌 토란 (60g)

* 밥 1 교환은 쌀 종류와 밥을 짓고 포장하는 방법에 따라 ¼ 내지 ⅓컵의 양입니다.

콩과류

			
½ 컵의 조리된 또는 통조림 콩 믹스 (95g), 병아리콩 (85g), 강낭콩 (100g), 카넬리니 콩 (130g) 또는 구운 콩 (140g)	¾ 컵의 조리된 또는 통조림 렌틸콩 (140g)	¾ 컵의 말린 콩 (130g)	1 컵의 완두콩 (190g)

과일

			
중간 크기의 사과 또는 배 1개 (150g)	작은 바나나 1개 또는 큰 바나나 ½개 (130g)	1½컵의 깍둑썰기한 락멜론 또는 수박 또는 하니듀 (250g)	½컵의 포도 (100g)
			
키위 2개 (170g)	리치 10개 (100g)	중간 크기 만다린 2개 (150g)	작은 망고 ½개 (100g)

- 큰 살구 3개 (170g)
- 껍질을 벗긴 신선한 두리안 ¼컵 (60g)
- 씨를 빼고 말린 대추 4개 (20g)
- 말린 사과 6조각 (20g)
- 말린 살구 반쪽 8개 (30g)
- 말린 망고 2-3줄 (20g)
- 말린 두리안 (20g)
- 건포도 1½ 큰술 또는 20개 (25g)
- 감 1개 (75g)
- 체리 1컵 또는 20개 (150g)
- 잘게 썬 파파야 1컵 (250g)

우유, 유제품 및 대체 식품

				
1컵의 저지방 또는 전지방 우유 또는 두유 (250ml)	250g의 저지방 또는 전지방 천연 요구르트	100g의 저지방 또는 전지방 과일 요구르트	½컵의 증발 탈지 우유 (135g)	½컵의 탈지 분유 (35g)

기타 식품

	
3 컵의 에어 팝콘 (25g)	밤 5개 (50g)

소스, 조미료 및/또는 스프레드

- 호이신 소스 2큰술 (40g)
- 굴 소스 3큰술 (60g)
- 스위트 칠리 소스 1큰술 (30g)
- 데리야끼 소스 1½큰술 (35g)
- 고추장 (한국산) 2큰술 (40g)
- 토마토 소스 3큰술 또는 ¼컵 (65g)
- 바베큐 소스 1½ 큰술 (35g)

가끔 먹는 음식

				
1 컵의 일반 감자 칩 (25g)	밀크 초콜릿 4 조각 (25g)	잼 1 큰술 (20g)	꿀 3 작은술 (20g)	설탕 3 작은술 (15g)
• 초콜릿 드링크 파우더 2 큰술 또는 7 작은술 (25g) • 플레인 스위트 비스킷 2 개 (20g)	• 속이 채워져 있지 않고 아이싱 없는 작은 케이크 조각 1 개 (30g) • 튀긴 스프링롤 일반 사이즈 1 개 또는 미니 사이즈 2 개 (60g)	• 플레인 바닐라 아이스크림 미디움 1 스쿵 (70g)		

영양사 찾기

문의사항이 있으면 영양사에게 연락하세요. 영양사 검색을 원하시면 dietitiansaustralia.org.au 혹은 Dietitians Australia에 연락하세요. 1800 812 942에 전화 혹은 이메일: info@dietitiansaustralia.org.au

탄수화물 계산은 당뇨병을 더 잘 관리하기 위한 도구입니다.

여러분과 NDSS

여러분의 당뇨 관리에 도움을 드리기 위해 NDSS를 통한 다양한 서비스와 지원이 제공됩니다. 여기에는 NDSS 헬프라인 및 웹사이트가 제공하는 당뇨 관리에 대한 정보가 포함됩니다. 이러한 제품, 서비스 및 교육 프로그램은 여러분의 당뇨 관리에 많은 도움이 될 것입니다.