

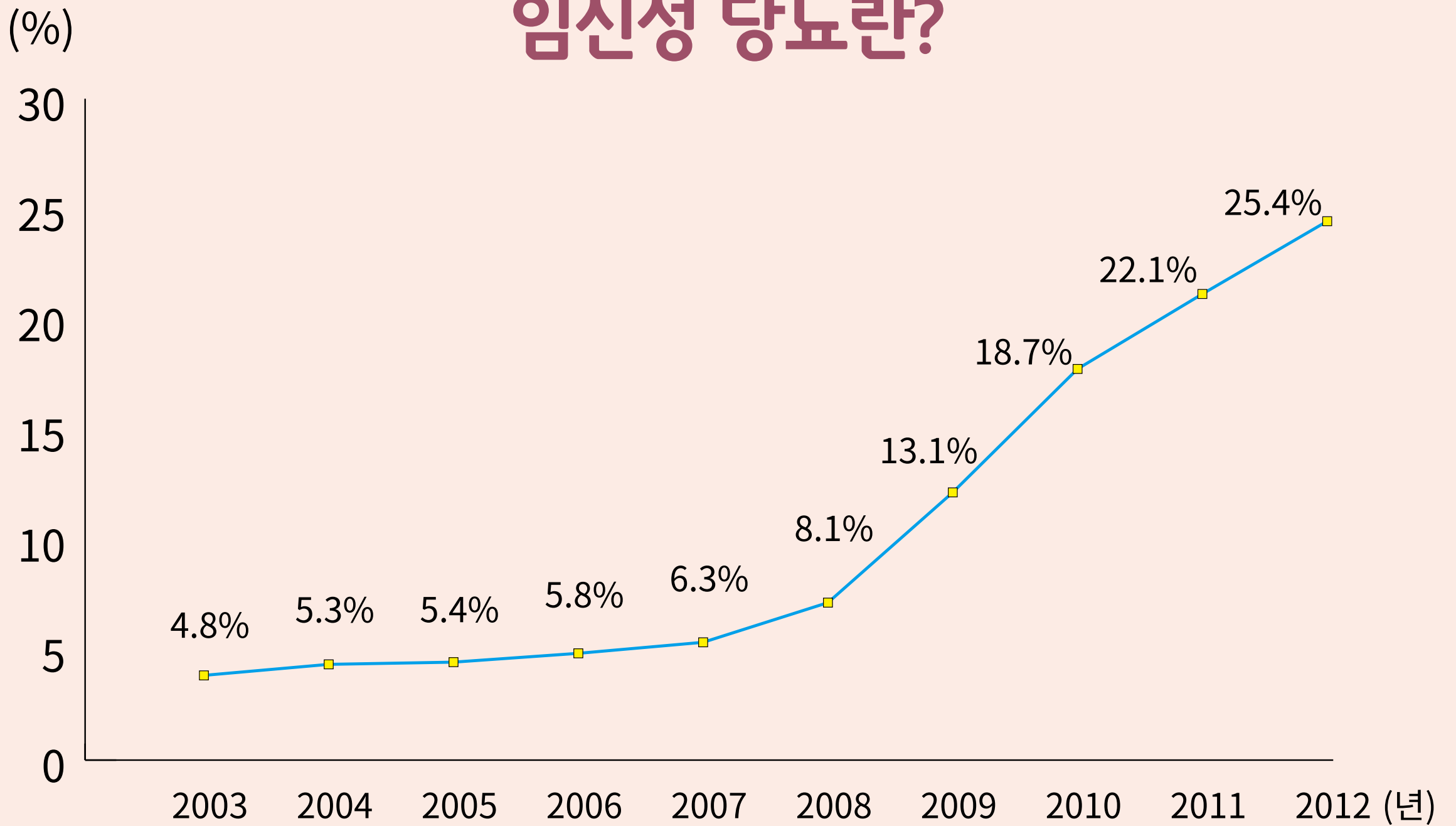


임신성 당뇨,
이렇게 대처하세요!



식품의약품안전처

임신성 당뇨병?



출처: 국민건강보험 보도자료 (2014.10.10)

임신성 당뇨병은 임신 20주 이후 혈당 조절이 잘 안 되어
당뇨로 진단받는 경우를 말합니다. **우리나라 출산 여성 중 임신 중에
‘임신성 당뇨’로 치료를 받은 여성은 2003년 4.8%에서
2012년 25.4%로 증가하였습니다.**

누가 임신성 당뇨에 걸리기 쉬울까?



과거에 임신성
당뇨가 있었던 경우



가족력이 있는 경우



비만인 경우



임신부 나이가
30세 이상인 경우



거대아 (4.5kg)를
출산했던 경우



과거에 신생아
저혈당이 있었던 경우

임신성 당뇨를 예방하려면?



비만인 경우 임신 전 체중조절을 합니다.



임신 후 적절하게 체중 증가가 되고 있는지 확인합니다.

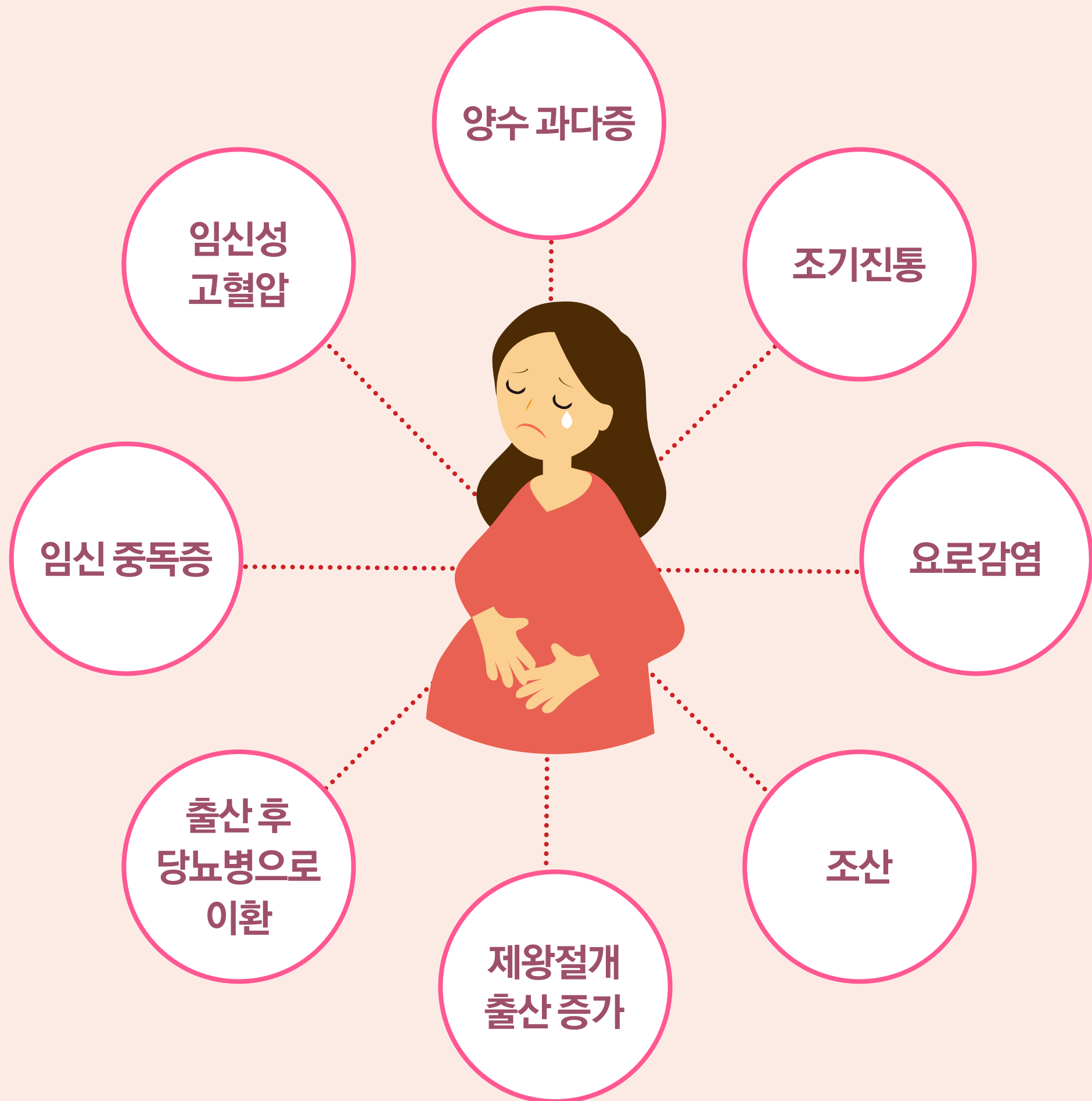


건강한 식습관을 유지합니다.



가벼운 운동을 합니다.

임신성 당뇨는 산모에게 어떤 영향을 미칠까?



임신성 당뇨는 태아에게 어떤 영향을 미칠까?



임신성 당뇨병인 경우 식습관 권장사항

1. 혈당 조절은 필수!



섭취한 탄수화물은 포도당으로 전환되어 혈액으로 이동되는데 이 포도당을 혈당이라고 합니다. 탄수화물은 혈당을 증가시키므로 **탄수화물의 양과 종류에 주의해야 합니다.**

1. 혈당 조절은 필수!

(1) 당류 섭취 줄이기

탄수화물 중에서도 단맛을 내는 ‘당류’는 혈당을 빨리 올려 줍니다.
당류가 많이 들어 있는 음식은 적게 섭취하는 것이 좋습니다.

식품군	식품명
 곡류	케이크, 달콤한 과자, 파이류, 설탕 입힌 플레이크, 약과, 꿀떡
 과일류	과일통조림
 우유류	가당요구르트, 초코우유, 바나나우유, 딸기우유, 가당연유
 기타	유자차 등 달콤한 차 또는 음료수, 사탕, 꿀, 젤리, 초콜릿, 시럽, 잼, 엿, 양갱, 조청, 물엿

1. 혈당 조절은 필수!

(2)식이섬유 섭취하기

식이섬유는 포도당의 흡수를 지연시켜 혈당을 천천히 올려줍니다.

식이섬유를 섭취하기 위해서는 **곡류, 채소류, 과일류, 해조류**를 먹는 것이 좋습니다.



잠깐, 과일은 먹어도 될까요?



과일은 당류가 들어있지만, 천연당이며 식이섬유가 함께 들어있어
 괜찮습니다. 그러나 **한 번에 한 개씩, 하루에
 귤 크기의 과일 2개 정도를 섭취하는 것이 적당합니다.**
 그러나 과일주스는 당이 많이 들어있으므로 피해야 합니다.

2. 기름진 음식 적게 섭취하기



기름진 음식은 칼로리가 높고 혈중 콜레스테롤을 높일 수 있으므로 적게 섭취해야 합니다. 지방이 많은 갈비나 삼겹살보다는 **살코기**를, 튀김보다는 **구이나 찜 등의 조리법을 권장합니다.**

3. 싱겁게 먹기



음식을 짜게 먹으면 식사량이 많아져 혈당이 빨리 올라갈 수 있으며
임신성 고혈압 발생도 높아지므로 **가능한 싱겁게 먹는 것이 좋습니다.**

4. 식습관을 바꾸기



(1) 일정한 시간에 일정한 양을 섭취

과식하면 혈당이 급격히 올라가서
혈당관리가 어려워요.



(2) 천천히 먹기

빨리 먹으면 혈당이 빨리 올라가고,
과식하게 됩니다.

임신성 당뇨병인 경우 식습관 권장사항

1. 식사와 간식은 규칙적으로 먹기
2. 식사는 20분 이상 천천히 꼭꼭 씹어서 먹기
3. 흰밥보다는 잡곡밥, 흰빵보다는 통밀빵 선택하기
4. 채소류, 해조류 등 식이섬유가 높은 자연식품을 선택하기
5. 기름진 음식을 적게 섭취하고 싱겁게 먹기
6. 주스나 녹즙보다는 생과일, 생채소의 형태로 섭취하기
7. 달콤한 디저트와 음료를 적게 섭취하기

