

당뇨병경전단계 성인들을 위한

식사지침

함께 알아보아요



당뇨병전단계란?

당뇨병을 진단할 정도의 혈당이 높은 상태는 아니지만 **정상보다 혈당이 높은 상태**입니다.



당뇨병전단계의 진단기준

당화혈색소	
5.7% 미만	정상
5.7-6.4%	당뇨병전단계
6.5% 이상	당뇨병

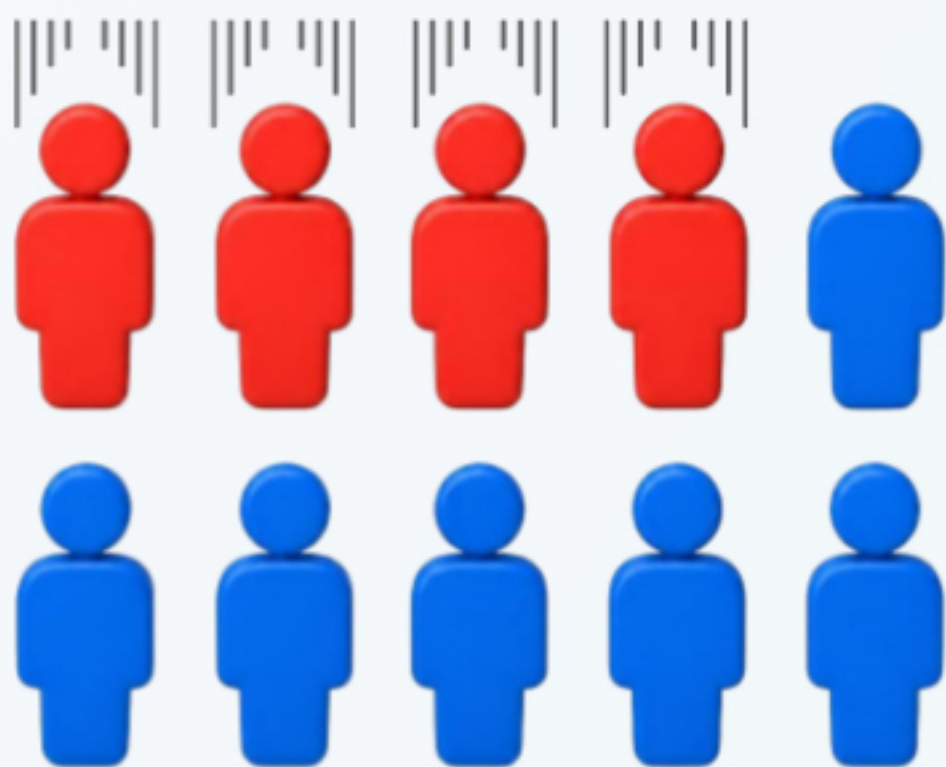
공복혈장포도당 농도	
100 mg/dL 미만	정상
100-125 mg/dL	공복혈당장애
126 mg/dL 이상	당뇨병

경구포도당내성검사 2시간 후 혈장 포도당 농도	
140 mg/dL 미만	정상
140-199 mg/dL	내당능장애
200 mg/dL 이상	당뇨병

당뇨병전단계

관리의 필요성

당뇨병전단계는 당뇨병 발생 고위험군에 속합니다.



성인 **10명 중 4명**은
당뇨병전단계에 해당

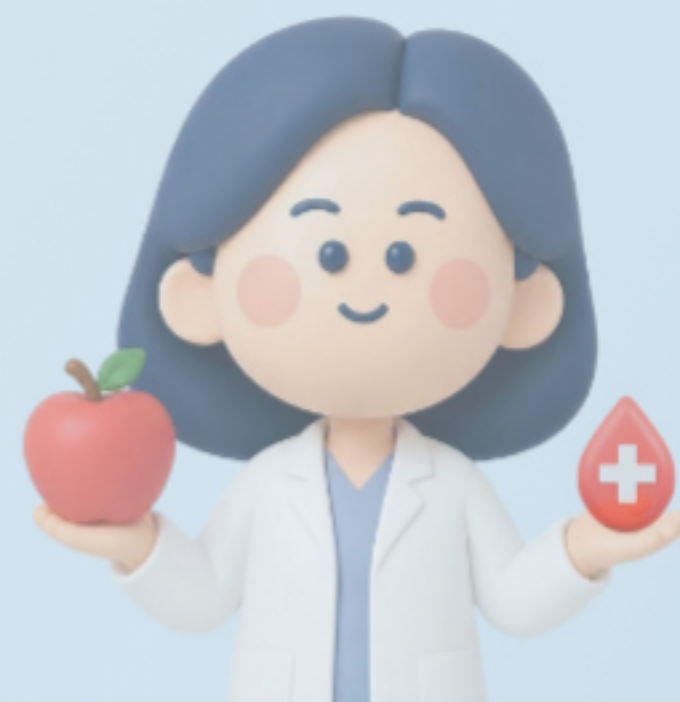


공복혈당장애 성인의
5~8%는 1년 안에
당뇨병으로 진행

✦ 당뇨병전단계에서의 초기 관리가 매우 중요합니다 ✦

당뇨병전단계에서 지켜야 할 식사의 기본 원칙

건강한 사람들도 실천해야 할
양적으로나 질적으로 **가장 균형 잡힌** 건강한 식사법



균형되게



다양하게



적당량으로



당뇨병전단계 성인을 위한

건강한 식사 방법



✓ 가공된 정제 곡류(예: 밀가루)로 만든 식품은 가능한 피합니다.

✓ 흰쌀보다 현미·잡곡 등 통곡물을 선택합니다.

✓ 밥 대신 감자나 떡 등으로 식사를 대신하는 것은 피합니다.

✓ 밥만 많이 먹기보다는 채소, 고기, 생선, 콩류 등 다양한 반찬과 균형 있게 먹는 것이 좋습니다.

✓ 당류 섭취를 줄이기 위해 소스는 되도록 적게 넣어 먹는 것이 좋습니다.

당뇨병전단계 성인을 위한

건강한 음료 섭취 방법



- ④ 당분과 열량이 낮은 녹차, 보리차 등 엽차류나 물을 음료로 마시기



- ④ 유제품 섭취 시에는
흰 우유 또는 플레인 요거트 섭취하기
- 당이 첨가된 가공우유나 요거트보다
흰 우유 또는 플레인 요거트를 선택합니다.



- ④ 탄산음료, 믹스커피 등 단 음료는 자제하기
- 탄산음료 등 당이 많은 음료는 혈당을 빠르게
높일 수 있으므로 가능한 자제합니다.
- 믹스커피의 설탕과 프림은 혈당을 높이고
체중 증가를 유발할 수 있으므로 섭취를 줄입니다.

당뇨병전단계 성인을 위한

현명한 커피 섭취 방법



믹스커피 대신 블랙커피(아메리카노)를 마시기



커피를 마실 때는 크림 대신 우유 넣어 마시기



믹스커피

믹스커피 속 '설탕'과 '크림'이
혈당과 혈중 지질 수치에 영향을 줄 수 있어
당뇨병전단계에서는 섭취를 주의해야 합니다.



믹스커피의 당류 함량은
평균 5.0g으로 하루 가공식품을 통한 권고 섭취량의 10% 수준
(시중에 판매되는 믹스커피 12개 제품 분석 결과)



당뇨병전단계

조기에 발견하고 **현명한 식생활**을

통해 당뇨병을 예방해요!



★ 당뇨병전단계 성인을 위한 맞춤형 영양관리 가이드 ★



주요 프로그램 내용

- ✓ 당뇨병 위험도에 따른 **연령별** 맞춤형 식사지침 제공
- ✓ 당뇨병 위험도 **유형별** 교육 이수 방법 안내
- ✓ 영양정보 활용 장보기 방법 등 **영양관리 프로그램** 안내
- ✓ 그룹별 중점 **식생활 포인트** 교육

