

## 식사요법의 3 원칙

### 1. 나에게 알맞은 열량(칼로리, Kcal)을 먹습니다

나에게 알맞은 양을 먹으면, 혈당조절이 효과적으로 잘 될 수 있는 가장 적절한 상태인 **표준체중**을 유지할 수 있습니다. (표준 체중과 1일 필요 열량 참조)

#### 표준체중(Kg) 구하는 법

**남자** : 키(m)의 제곱 x 22

**여자** : 키(m)의 제곱 X 21

### 2. 골고루 먹습니다.

나의 하루 필요 칼로리 내에서 **6가지 식품군을 골고루 섭취**하여 좋은 영양상태를 유지하도록 합니다. 하루의 식품구성에서 탄수화물 55-60%, 단백질 15-20%, 지방 20-25% 를 권장하고 있습니다. **섬유소가 많은 채소류, 해조류, 버섯류는 충분히 섭취하세요.** 포만감을 줄 뿐 아니라 혈당이 많이 오르지 않도록 예방하여 줍니다.

### 3. 규칙적으로 먹습니다.

불규칙적인 식사는 저혈당의 원인이기도 하지만, 과식을 유발하여 식후 고혈당을 초래할 수도 있습니다. 혈당조절을 잘하기 위해서는 하루 세끼 규칙적인 식습관을 유지해야 합니다. **아침은 9시 이전에** 먹도록 하고, **식사간격은 6시간 이내로** 지켜보세요.

