

당뇨인을 위한 간편식 가이드



weknew

x

KDA 대한당뇨병학회
Korean Diabetes Association

간편식은?

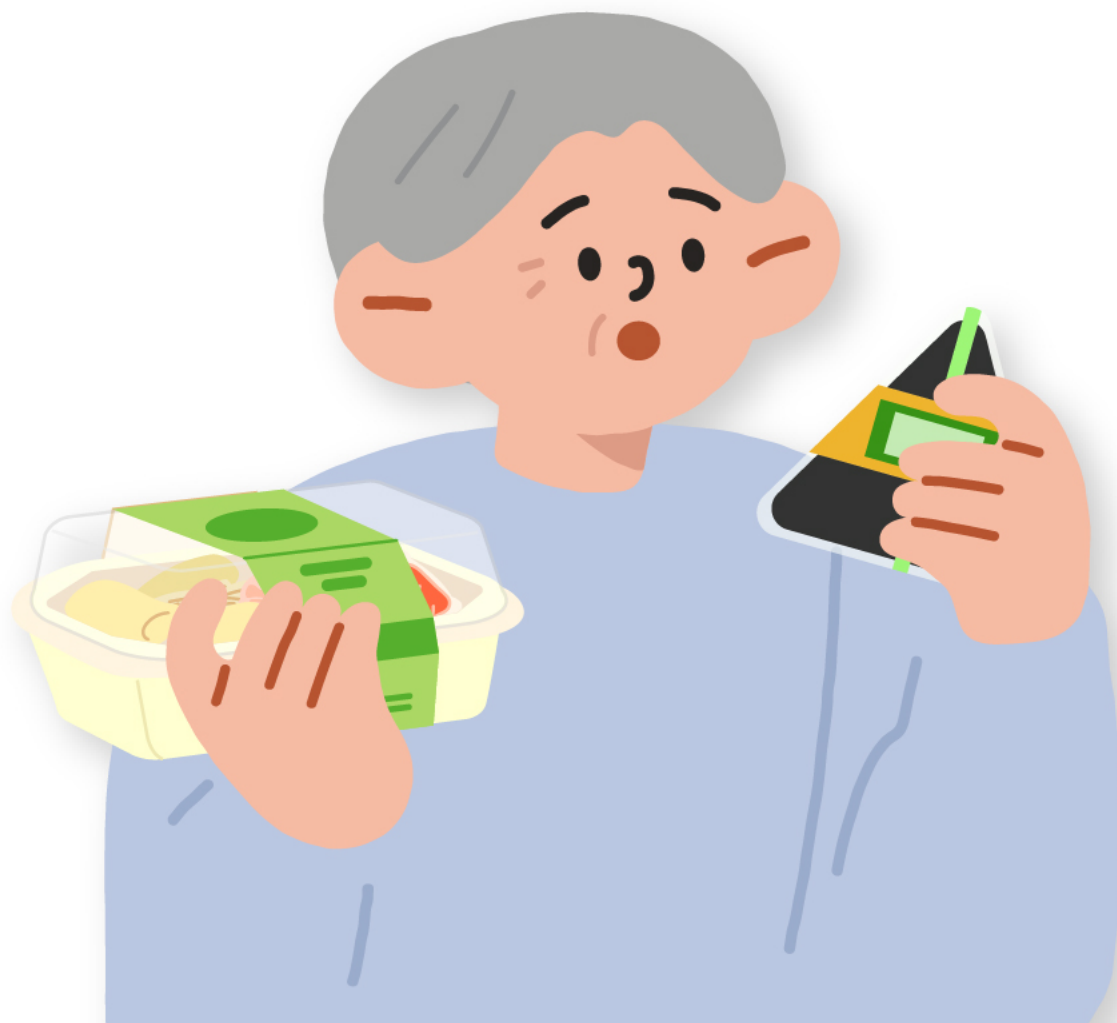
간편식은 조리 없이 바로 먹거나, 간단하게 조리해서 먹을 수 있는 음식이에요.

편의점 도시락, 김밥, 햄버거, 샐러드, 국이나 수프, 냉동식품, 밀키트 등이 포함됩니다.



“당뇨인도 간편식품 먹어도 되나요?”

하루에 필요한 영양소를 균형 있게 섭취하도록
노력한다면 간편식도 한 끼 식사로 충분합니다.



간편식 잘 먹는 방법

1

나트륨과 당류 함량 확인하세요!

제품 포장의 영양성분 표시를 확인하고
나트륨과 당류 함량이 적은 제품으로 구입합니다.



영양정보

총 내용량 220g
100g 당 450 kcal

총 내용량당

1일 영양성분
기준치에 대한 비율

나트륨 490 mg

25%

탄수화물 76 g

23%

당류 21 g

21%

지방 12 g

22%

트랜스지방 0 g

포화지방 6 g

40%

weknew

x

KDA
대한당뇨병학회
Korean Diabetes Association

간편식 잘 먹는 방법

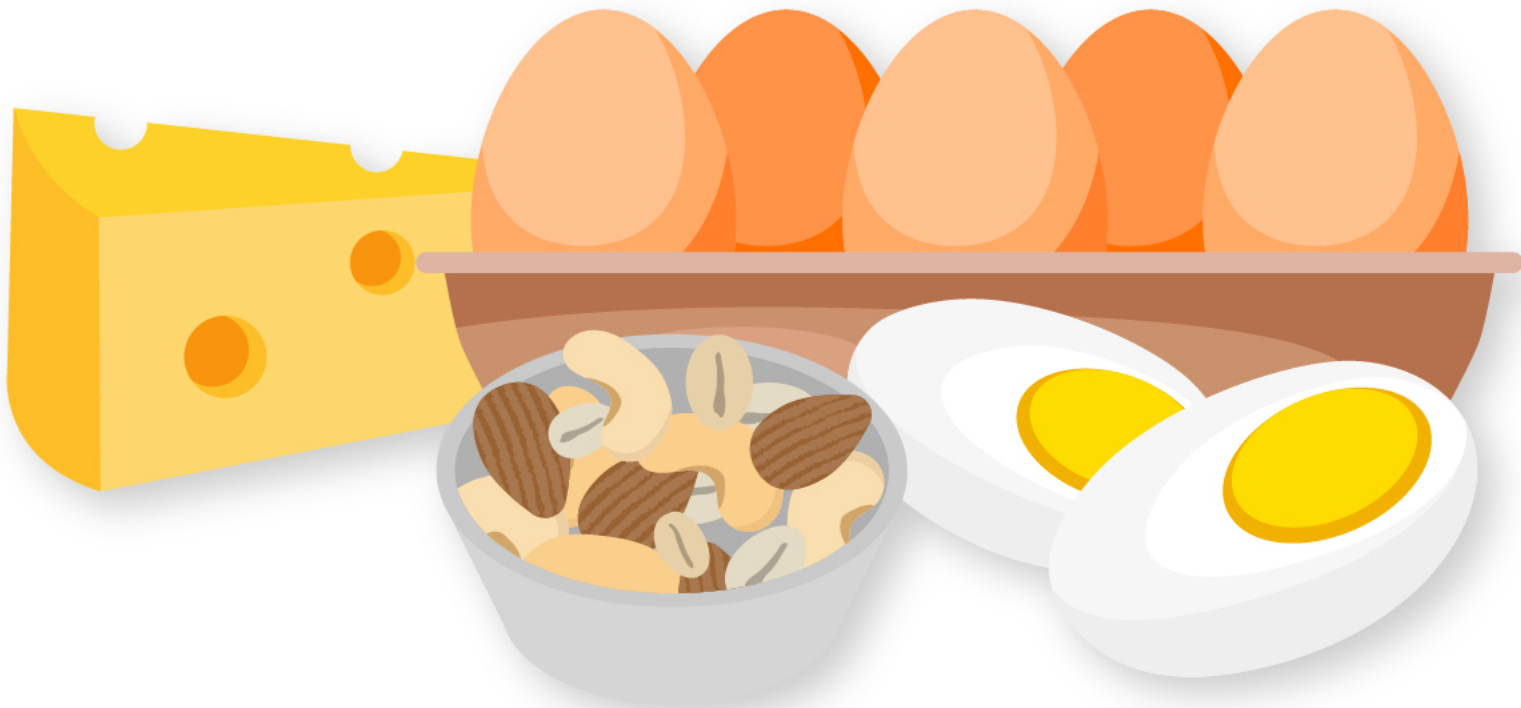
2 식이섬유를 충분히 드세요!

- ✓ 즉석밥 구입 시 흰밥 대신 잡곡밥 선택
- ✓ 샐러드 등의 편의식품 함께 섭취
- ✓ 밀키트 조리 시 다양한 채소를 추가하여 조리



3 탄수화물만 먹지 말고, 단백질과 지방도 함께!

빵이나 죽 등 탄수화물 위주의 식품을 먹을 때는
계란, 치즈, 견과류 등을 곁들이세요.
식후 혈당 조절에 도움이 됩니다.



4 간편한 밀키트, 더 건강하게 즐기세요!

밀키트는 손질된 식재료와 양념이 함께 들어있어 편리합니다.
부족한 영양소는 재료를 추가하여 보충하세요.
동봉된 소스는 줄여서 조리합니다.

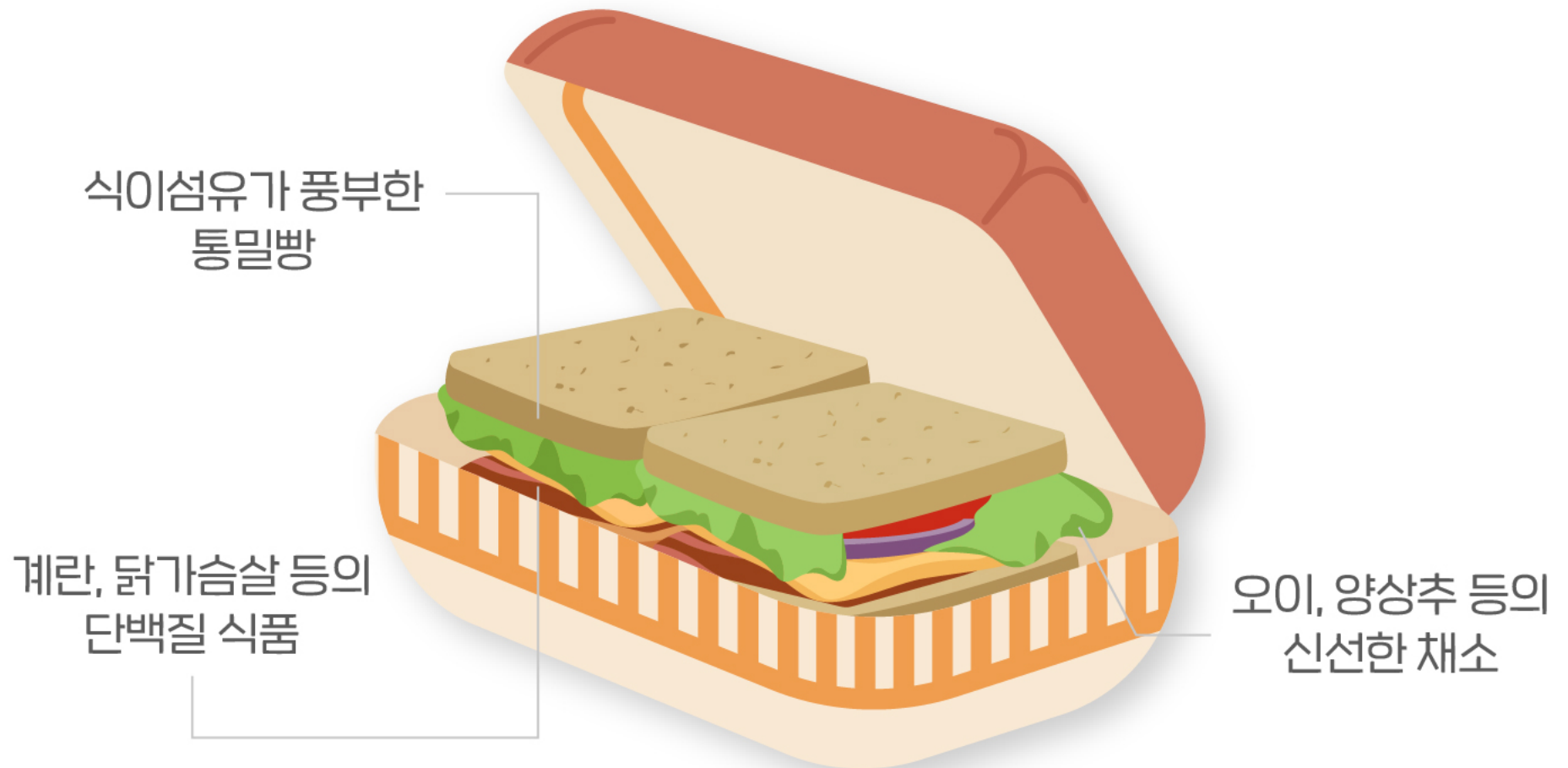


간편식품 주의사항

- 5 보관 방법과 소비기한을 확인하고,
개봉한 제품은 즉시 섭취하는 것이 안전합니다.



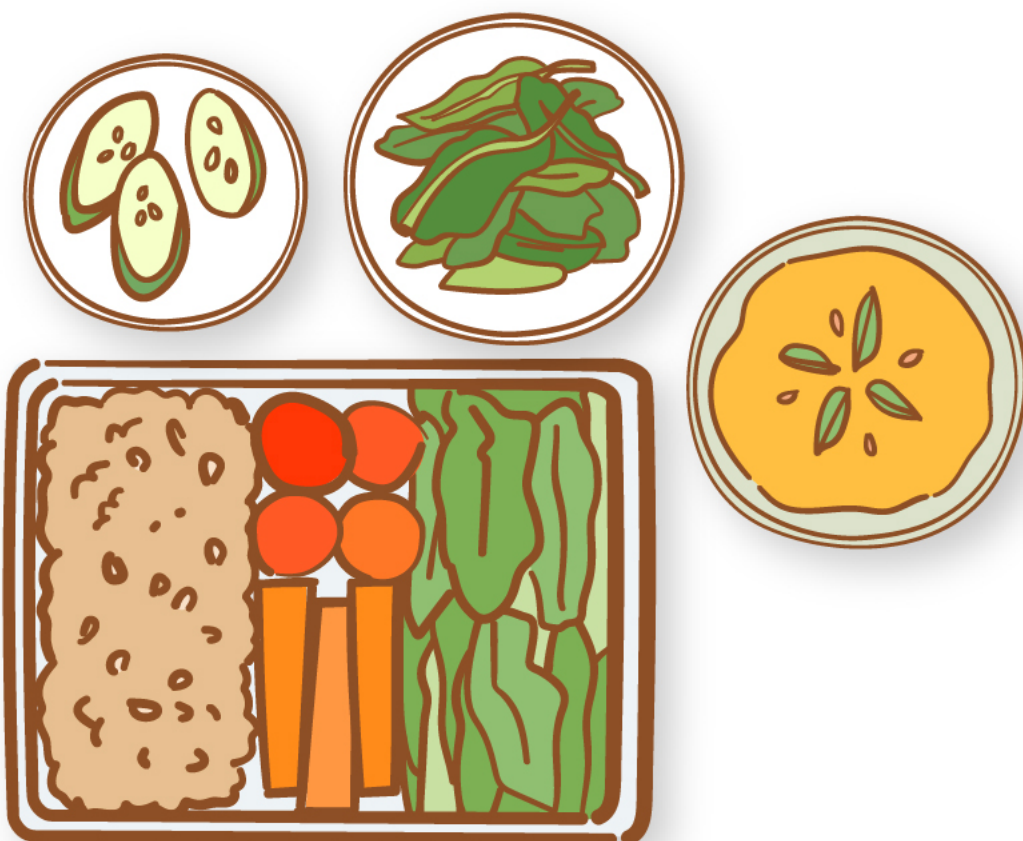
식사 대용 간편식품의 예



여러 재료가 들어있는 샌드위치는
영양소를 골고루 먹을 수 있어
식사 대신으로 좋아요.

식사 준비가 어렵다면?

식사 준비가 어렵다면
당뇨환자용 '식단형 식사관리식품'을
이용하는 것도 도움이 됩니다.





소중한 사람들에게
올바른 건강 정보를
공유하세요



weknew