

스스로를 돌보는

# 5분 요령

# 당뇨병 환자 외식하기

당뇨병 환자가 보다 건강한 삶을 영위하기는 생각만큼 어렵지 않을 수 있습니다.



당뇨병으로 인해 삶의 즐거움을 즐기지 못할 필요는 없습니다. 여기에는 외식도 포함됩니다. 외식을 해도 여전히 식사 계획을 유지할 수 있습니다. 다음은 도움이 될 수 있는 몇 가지 팁입니다.



## 일정 준수

당뇨병 약을 복용하는 경우 식사 시간이 중요할 수 있습니다. 따라서 식당에서 식사하든지 아니면 픽업이나 배달로 "포장"하기로 하든지 간에 미리 계획하는 것이 좋습니다.

- 가족이나 친구들과 식사하는 경우 일정을 지킬 수 있도록 그들도 귀하가 평소 식사하는 시간에 식사할 의향이 있는지 물어봅니다
- 식당이 붐비는 시간을 피하여 기다리지 않도록 하십시오. 바쁜 시간이 언제인지 잘 모르겠다면 미리 전화하여 물어보십시오
- 예약을 하고 시간을 엄수하여 도착합니다. 전화할 때 또는 식당에 도착했을 때 귀하가 당뇨병이 있어서 제때 먹는 것이 중요하다고 언급하는 것도 좋습니다.
- 온라인으로 식당의 메뉴를 미리 확인하는 것도 좋습니다. 이렇게 하면 집에 있는 동안 건강한 선택을 할 수 있고 메뉴를 보는 데 시간을 낭비하지 않게 됩니다
- 평소보다 늦게 점심이나 저녁 식사를 하는 경우 평소 식사 시간에 건강한 간식을 먹는 것도 좋습니다
- 주문하기 전에 귀하가 원하는 음식을 조리하는 데 시간이 더 걸릴지 물어봅니다



## 주문할 때

첫 눈에 좋아 보이는 메뉴를 선택하지 마십시오. 그 메뉴가 귀하의 식사 계획에 적합할지 주의 깊게 생각하십시오.

- 음식에 무엇이 들어 있는지 또는 어떻게 조리되었는지 모르는 경우 해당 음식이 식사 계획에 적합한지 여부를 결정할 수 있도록 종업원에게 문의하십시오
- 바삭바삭한, 크림이 들어간, 알프레도, 오그라탕, 또는 빵가루를 입힌/반죽을 입힌과 같은 단어에 주의하십시오. 이러한 방식으로 설명된 음식은 칼로리나 지방 함유량이 더 높을 수 있습니다
- 저염식을 하는 경우 소금을 넣지 않고 요리할 것을 요청합니다
- 양을 조절하기 위해 샐러드 드레싱, 소스, 그레이비는 따로 달라고 요청합니다
- 음식을 튀기는 대신 볶거나, 찌거나, 구울 수 있는지 물어봅니다
- 식사 계획에 더 잘 맞을 경우 여러 메뉴를 조금씩 합치는 것도 좋습니다. 주 요리 대신 샐러드와 수프 또는 전채를 주문하거나 하나를 주문해 함께 있는 다른 사람과 나누어 먹는 것을 고려해 보십시오
- 망설이지 말고 대체 품목을 요청하십시오. 예를 들어 프렌치 프라이 대신 채소를 요청하십시오
- 대형 체인 식당에 가는 경우 총 탄수화물을 포함하는 영양 정보를 물어보거나 미리 온라인으로 메뉴를 확인하십시오





## 음식 도착 시

이제 배가 고프고 먹을 준비가 되었습니다! 하지만 식사 계획을 지킬 수 있도록 먼저 이러한 팁에 대해 잠시 생각해 보십시오.

- 평소 먹는 양과 동일하게 먹도록 합니다. 식당에서 나오는 양은 많은 편입니다. 따라서 평소 먹는 양을 생각하여 남는 음식은 따로 용기에 덜어놓고 먹기 시작합니다. 이렇게 하면 접시에 담긴 모든 음식을 먹고 싶은 유혹을 피할 수 있습니다.
- 정확히 측정할 수 없더라도 분량을 추정할 수 있습니다.\* 예:
  - 고기, 생선 또는 가금류 1인분은 3온스로, 손바닥 크기 정도입니다
  - 치즈 1인분은 1온스로 엄지손가락 크기 정도입니다
  - 우유, 요구르트 또는 신선한 채소는 1컵으로 테니스 공 크기 정도입니다
- \*모든 손의 크기가 다르므로 추정하기 전 실제 측정치와 비교합니다.
- 샐러드에 드레싱을 붓지 마십시오. 미국 당뇨병 협회는 포크 끝을 샐러드 드레싱에 담은 후 상추 조각을 찍을 것을 제안합니다. 그렇게 하면 드레싱을 적게 사용하게 됩니다
- 술과 설탕이 든 음료를 제한하십시오. 이것은 칼로리만 더하고 영양분을 더해주지는 않습니다

## “당뇨병 환자를 위한 담는 방법”을 따릅니다

### 1/2 전분이 없는 채소



1/4 기름기 적은 단백질

1/4 탄수화물



## 귀가할 때

가기 전에 두 가지만 생각하십시오.

- 메뉴에 건강한 메뉴가 많아서 주문하기가 쉬웠습니까? 식당 관리자에게 알려십시오. 식당은 손님을 만족시키고 싶어 하며 우리가 말해주는 것만 알 수 있습니다.
- 내일 먹을 수 있도록 따로 싸놓은 포장 용기를 잊지 마십시오!



건강한 식습관에 대한 자세한 내용은 담당 의사에게 **Cornerstones4Care®** 소책자, **식사 계획 및 탄수화물 계산**의 무료 사본을 요청하거나 월요일 ~ 금요일 오전 8시 30분 ~ 오후 6시(동부 표준시)에 1-800-727-6500 번으로 전화하십시오.

**Cornerstones4Care.com**을 방문하여 추가 리소스를 확인하고 무료 당뇨병 지원 프로그램에 등록하십시오! 스마트폰 카메라로 QR 코드를 가리키면 휴대폰으로 웹사이트에 빠르게 접속할 수 있습니다.

- 식사
- 이동
- 치료
- 지속적 관리



스캔하세요!

Novo Nordisk Inc.는 해당 자료를 원래 형식으로 유지하고 저작권 고지가 표시되는 조건으로만 비영리 교육 목적으로 이 자료를 복제할 권한을 부여합니다. Novo Nordisk Inc.는 언제든지 이 허가를 철회할 권리를 보유합니다.

Cornerstones4Care®는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다.

Novo Nordisk는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다.

© 2021 Novo Nordisk 미국에서 인쇄 US21DI00188 2021년 11월

Cornerstones4Care.com

