

스스로를 돌보는

# 5분 요령

## 영양 정보 라벨 읽기

이 작은 글씨의 인쇄물에 당뇨병을 앓고 있는 사람들에게 큰 도움이 되는 내용이 담겨 있습니다.



패키지로 제공되는 거의 모든 식품에 영양 정보 라벨이 있습니다. 이러한 라벨은 건강한 음식을 선택하는 데 필요한 모든 것을 알려줍니다. 그러한 내용을 읽는 방법은 다음과 같습니다.

### 여기에서 시작

무엇을 먹는 지가 중요합니다. 하지만 먹는 양도 중요합니다. 이 식품의 1회 섭취량이 2/3컵임을 볼 수 있습니다. 라벨은 2/3컵마다 섭취될 영양소와 칼로리의 양을 표시합니다. 이 용기에는 8회분 분량이 들어 있습니다. 통째로 먹으면 라벨에 표시된 칼로리, 지방 및 기타 영양소의 8배가 됩니다! 매일 필요한 각 영양소의 양에 대해 당뇨병 관리팀과 상의하십시오.

### 칼로리

체중을 유지하거나 감량하려고 할 때는 섭취하는 칼로리의 수가 중요합니다. 매일 필요한 칼로리의 양에 대해 당뇨병 치료 팀과 상의하십시오. 이 라인을 사용하여 이 식품 옵션이 귀하의 계획에 적합한지 확인하십시오. 영양 정보 라벨을 읽고 식품들의 칼로리 수를 비교하여 가장 낮은 칼로리 옵션을 찾으십시오.

### 총 지방

이 행은 이 식품에 얼마나 많은 지방이 들어 있는지 알려줍니다. 여기에는 단일불포화 지방 및 고도불포화 지방과 같이 건강에 좋은 지방이 포함됩니다. 여기에는 다음과 같이 건강에 좋지 않은 지방도 포함됩니다:

- 포화 지방
- 트랜스 지방

저지방 음식을 더 자주 섭취하면 칼로리 조절과 건강한 체중 유지에 도움이 될 수 있습니다. 저지방 식품에는 1회 분량당 3그램 이하의 지방이 함유되어 있습니다.

### 나트륨

나트륨은 혈중 포도당(혈당)에 영향을 미치지 않습니다. 그러나 많은 사람들이 필요한 것보다 더 많은 나트륨을 섭취합니다. 당뇨병 및 당뇨병전기 환자들에게는 하루에 2300밀리그램(1티스푼) 이하의 양을 권장합니다! 나트륨 공급원을 생각할 때, 우리는 종종 식탁 소금을 생각합니다. 하지만 우리가 먹는 많은 음식에는 나트륨이 함유되어 있습니다. 라벨을 읽으면 식품 내 나트륨의 양을 비교하여 저나트륨 옵션을 선택할 수 있습니다.

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving  
**Calories** 230

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 160mg 7%

**Total Carbohydrate** 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



귀하의 식단에 포함해야 할 것에 대해 당뇨병 치료팀과 상의하십시오.



# 영양 정보 라벨 읽기

## 총 탄수화물

탄수화물을 계수하는 경우, 이 부분을 보는 것이 매우 중요합니다. "총 탄수화물"에는 당, 전분, 섬유질이 포함됩니다.

## 섬유질

섬유질은 신체가 소화하지 않는 식물 기반 음식 부분입니다. 성인은 하루에 25~30그램의 섬유질 섭취를 목표로 해야 합니다.

## 당

당은 혈당을 빠르게 높입니다. 따라서 당이 많은 음식을 아는 것이 중요합니다. 당이 첨가된 식품을 피하십시오. 첨가된 당은 공정 중에 첨가된 당입니다(소다 또는 쿠키에서와 같이). 이는 (과일에서와 같이) 음식에서 자연적으로 발견되는 당과는 다릅니다.

## 단백질

단백질은 신체가 필요로 합니다. 단백질은 포만감을 느끼도록 하지만 혈당을 증가시키지는 않습니다. 대부분의 사람들은 충분한 단백질을 섭취하지 않습니다.

## 일일 값 %

- 일일 값 5% 이하는 식품에서 해당 영양소가 낮다는 것을 의미합니다.
- 일일 값 20% 이상은 식품에서 해당 영양소가 높다는 것을 의미합니다.

## Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount Per Serving

**Calories**

**230**

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 160mg **7%**

**Total Carbohydrate** 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## 올바른 영양소 균형 잡기:

- 포화 지방, 트랜스 지방, 콜레스테롤 및 나트륨을 낮게 유지하십시오.
- 칼륨, 섬유질, 비타민 A, D, C, 칼슘, 철분을 충분히 섭취하십시오.

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

🍎 식사

🏃 활동

🏠 치료

📱 추적 관리



스캔하세요!

참고문헌: American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

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 등록상표입니다.

Novo Nordisk는 Novo Nordisk A/S의 등록상표입니다.

© 2022 Novo Nordisk 미국에서 인쇄 US21DI00218 2022년 01월

Cornerstones4Care.com

