

당신은 제2형 (성인형) 당뇨병에 걸릴 확률이 있을까요?

여러분에게 해당하는 사항에 표시 하세요:

- 마오리나 남태평양 섬 출신, 동양인 혹은 중동 사람이다.
- 가족 중에 당뇨병이 있는 사람이 있다.
- 운동을 많이 하지 않는 편이다 (대체로 운동시간이 하루 30분 이하).
- 기름진 음식, 단 것, 주문/배달 음식이나 외식 혹은 탄산음료를 많이 마신다.

적색(위험)지대 - 두 개 혹은 그 이상에 표시한 경우, 당뇨병에 걸릴 위험을 줄이기 위한 조치를 당장 취해야 합니다.

황색(경고)지대 - 위 내용 중 하나에 표시한 경우, 식생활에 유의해야 하며 운동을 해야 합니다.

초록(안전)지대 - 아무 곳에도 표시하지 않은 경우, 건강한 식습관을 유지하며 계속 운동하는 것을 잊지 마세요



제 2형 당뇨병란 무엇인가요?

제 2형 (후천성) 당뇨병을 가진 사람은 세포가 필요로 하는 당이나 에너지를 섭취한 음식으로부터 취할 수 없습니다. 그래서 혈류 속의 당 수치가 올라가게 됩니다. 이것은 이것은 건강에 심각한 영향을 미칩니다.

증세와 증상

- ➔ 평소보다 자주, 쉽게 피로해 진다
- ➔ 갈증이 나며 평소보다 음료를 많이 마신다
- ➔ 소변을 자주 본다
- ➔ 두통이 있다
- ➔ 시야가 흐릿하게 보인다
- ➔ 항상 배가 고프다
- ➔ 중기, 부스럼같은 감염이 많이 생긴다
- ➔ 손발이 저리다

만약 이런 증세나 증상이 나타나면 의사를 만나 진찰을 받아야 합니다.

더 상세한 정보가 필요하시면

Diabetes Projects Trust

Ph: (09) 273 9650

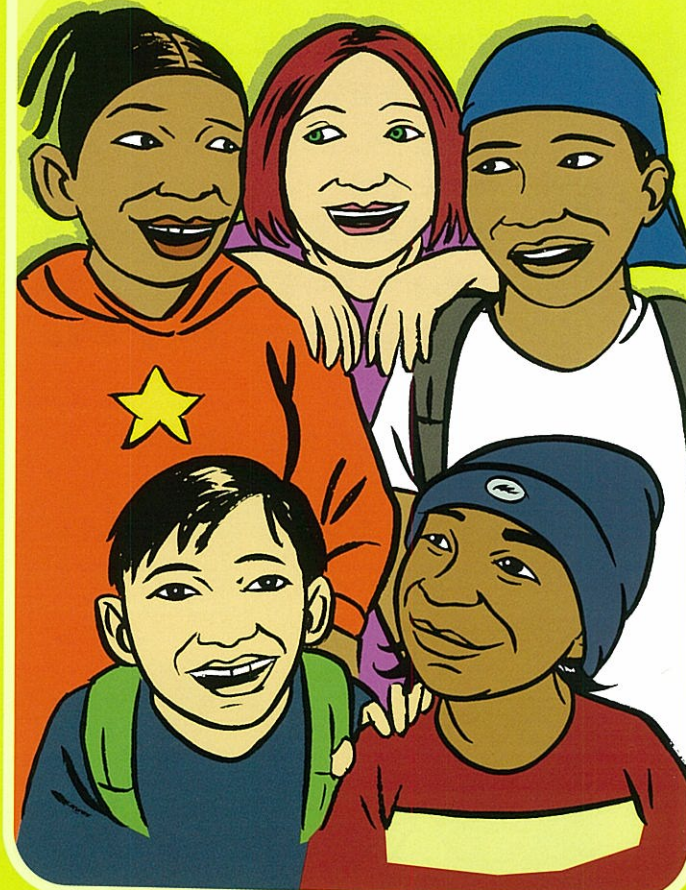
www.dpt.org.nz

Diabetes NZ

www.diabetes.org.nz

제2형 (성인형) 당뇨병

당뇨에 걸리지 않으려면 어떻게 해야 할까요?



건강식을 드세요.

저지방, 저당, 고섬유질을 많이 드시고 백미, 백설탕, 흰밀가루는 삼가하십시오.



곡식류; 찌는 달린 곡식류(현미, 통밀, 강낭콩, 검정콩, 보리)



채소류: 상추, 깻잎, 양배추, 시금치, 브로콜리, 호박, 토마토, 오이, 감자, 마늘, 양파, 당근, 고 구마, 우엉, 무우
버섯류와 해조류 및 조개류
과일을 조금씩 자주 드세요.



견과류: 잣, 호도, 호박씨, 땅콩, 참깨, 아몬드, 들깨
계란, 닭고기, 생선, 쇠고기(순살 부위)
된장, 김치, 콩나물, 두부, 우거지, 정월
대보름 음식 등 전통 한식을 드세요.

음식을 드실 때마다 양에 신경쓰세요.

건강을 생각하는 간식 힌트 : 통밀/잡곡빵, 스프, 크래커, 팝콘, 요구르트, 저지방 우유, 신선한 과일이나 야채 등



더 자주, 더 많이 운동하세요.

우선 한 두 가지부터 시작해 보세요.
운동을 하면 기분이 좋아지고, 외관상 보기 좋아지며, 운동 기능이 향상될 것입니다.



씩씩하게 걷기/조깅하기



자전거타기



스케이트 보드타기



스포츠 활동 하기



수영



그리고 무엇보다도 재미있게 즐기세요!