

해외의약뉴스

인슐린 저항성 개선에 도움이 되는 식이요법 팁

개요

인슐린은 우리 몸이 당을 흡수하고 혈당을 유지하는 데 도움을 주는 호르몬이다. 이러한 인슐린에 대한 감수성이 떨어지는, 인슐린 저항성이 생기면 당의 흡수가 어려워져 혈당이 올라가고 결국 제2형 당뇨병과 같은 질환으로 이어질 수 있다. 인슐린 저항성은 식이요법을 통해서 개선이 가능한데, 특별히 혈당지수 (glycemic index, GI) 낮은 음식은 혈당을 갑자기 상승시키지 않기 때문에 혈당을 유지하는 데 도움이 된다. 이번 해외의약뉴스에서는 인슐린 저항성에 대한 설명과 이를 개선하는 데 도움이 되는 식이요법 팁을 제공한다.

키워드

당뇨병, 인슐린 저항성, 식이요법, 혈당지수(Glycemic Index)

인슐린은 우리 몸이 당(glucose)을 흡수하고 혈당수치를 유지하도록 돕는 호르몬이다. 따라서 인슐린 저항성은 당이 흡수되는 것을 어렵게 한다. 그로 인해 당을 필요로 하는 근육, 지방, 간 등에 문제가 생기며, 시간이 지나면 혈당 수치가 높아져 세포에 손상을 주게 된다.

인슐린 저항성은 제2형 당뇨병으로 이어질 수 있다. 인슐린 저항성이 있는 사람은 당뇨병전증(prediabetes)으로 진단 받는 경우가 빈번하며, 당뇨병(diabetes)은 없는지 추가적인 검사가 필요할 수 있다.

식이를 비롯한 여러 생활습관에 있어 어떠한 선택을 하느냐에 따라 인슐린 저항성과 관련된 위험이 증가할 수 있다. 따라서 식이습관 변화를 통해 인슐린 불감성(insulin insensitivity)을 감소시킬 수 있으며, 제2형 당뇨병 및 이와 함께 발생하는 다른 질환 위험도 감소시킬 수 있다.

인슐린 저항성이란?

당은 체내 에너지 생성에 필수적인 원료이다. 그러나 우리 몸속 세포 중 다수가 스스로 당을 흡수하지 못한다.

췌장은 인슐린을 혈액 내로 분비한다. 분비된 인슐린은 당과 함께 체내 세포들로 이동하여 세포에 있는 인슐린 수용체에 결합한다. 인슐린은 세포로 하여금 당을 흡수하게 하여 1) 혈당 수치를 안전한 수준으로 유지시키며, 2) 근육, 지방, 간 및 다른 세포들이 에너지를 얻을 수 있게 한다.

인슐린 저항성은 세포들이 인슐린에 둔감하게 만든다. 이는 우리 몸이 혈당 수치를 건강하게 유지하기 위해서 보다 많은 인슐린을 생산해야 함을 의미한다.

만약 췌장이 증가된 인슐린 수요를 감당하지 못하면 혈당 수치가 상승하게 된다. 이 경우, 세포들이 혈중에

있는 과량의 당을 모두 사용하지 못해 제2형 당뇨병이 발생하게 된다.

식이요법 팁

지중해식 식단과 같은 건강한 식이요법을 통해 인슐린 감수성을 향상시킬 수 있다.

이러한 식이요법을 보면, 계절채소를 바탕으로 한 음식을 많이 먹고 후식으로는 과일을, 지방 섭취를 위해서는 올리브오일을 먹도록 권장한다. 생선, 가금류, 유제품은 적당히 먹어야 한다. 또한 붉은 고기는 매우 소량만 먹도록 하고 식사 중 약간의 와인을 곁들이는 것이 좋다.

하루 칼로리 섭취량은 체중 감량 목표와 신체 사이즈에 따라 조절한다. 큰 사람은 더 많은 칼로리가 필요하고, 작은 사람은 덜 필요하다. 일반적으로 건강하게 체중을 유지하기 위해서는 하루 평균 2,000칼로리가 적당하다.

지중해식 식단은 건강한 식이방법의 하나일 뿐이며, 인슐린 저항성의 증상 개선에 보다 특화된 식이요법들도 있다.

혈당지수(Glycemic index)

인슐린 저항성에 대항할 수 있는 가장 간단한 방법 중 하나가 혈당지수(glycemic index, GI)가 낮은 음식을 섭취하는 것이다.

GI가 낮은 음식은 천천히 소화되고 혈당이 갑자기 올라가게 하지 않는다. 특히 탄수화물의 경우 GI가 낮은 음식과 다른 음식 간에 확연한 차이를 보인다. GI가 높은 탄수화물은 혈당이 갑자기 치솟게 할 수 있으며 체장에서 더 많은 인슐린을 만들어 내도록 요구한다.

따라서 GI가 낮은 음식을 섭취하는 것이 혈당 수치를 균형 있게 유지할 수 있는 좋은 방법이다.

권장 음식

서구식 식이습관은 전형적으로 마그네슘, 칼슘, 식이섬유, 칼륨과 같은 특정 영양소가 부족하다. 이러한 영양소는 특히 혈당을 유지하는 데 중요하다. 따라서 인슐린 저항성이 있는 사람들은 이러한 영양소가 풍부한 음식을 찾아서 섭취해야 한다.

모든 종류의 음식을 즐기면서도 인슐린 저항성을 개선시킬 수 있는 방법이 있다. 어떤 음식이 혈당을 증가시키는지, 어떤 음식이 인슐린 감수성 유지에 좋은지를 아는 것이 핵심이다.

다음 음식들은 인슐린 감수성에 도움이 된다.

- 브로콜리, 고추 등 비-전분성 채소
- 콩, 통곡물 등 고식이섬유 음식
- 살코기, 생선, 견과류 등 고단백 음식
- 연어 등 오메가-3 지방산이 풍부한 음식

- 베리류와 같은 항산화 식품
- 고구마는 다른 감자류보다 GI가 낮음
- 가당음료 대신 물을 마실 것
- 무가당 티

피해야 하는 음식

특정 음식은 쉽게 혈당을 올릴 수 있다. 혈당을 일정하게 유지하기 위해서는 이러한 음식은 제한적으로 섭취하거나 섭취를 피해야 한다.

- 과일주스, 탄산음료(소다) 등 가당음료
- 술(특히 맥주 또는 곡물 알코올), 특히 다량 섭취할 경우
- 곡물(정제된 곡물 또는 통곡물)은 일부 사람에서 인슐린 감수성을 악화시킬 수 있음
- 감자, 호박, 옥수수 등 전분성 채소
- 가공된 스낵류 및 포장식품
- 컵케이크, 아이스크림, 초콜릿 바 등 설탕이 많이 들어간 단 것
- 통곡물보다 식이섬유가 적은 흰색 빵, 쌀, 파스타, 밀가루
- 소에서 나온 유제품, 특히 우유
- 튀긴 음식
- 초콜릿, 버터, 소금에 절인 돼지고기 등 포화지방이 많은 음식

건강한 균형 잡기

때때로 이 목록에 있는 음식을 먹더라도 인슐린 감수성이 개선될 수 있다. 핵심은 최대한 이 음식들을 제한하고, 대신 보다 건강한 음식들을 먹으려고 노력하는 것이다.

식이섬유와 야채가 풍부하고 설탕이 적게 들어간 식이습관을 지속함으로써 인슐린 감수성을 꾸준히 향상시킬 수 있다. 매일 운동하는 것도 중요한 요소이다. 이러한 생활습관의 변화들을 통해 제2형 당뇨병, 심혈관계 질환 및 다른 건강상의 문제들을 예방할 수 있다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/316569.php>