당류 줄이기, 실천하기

당류, 왜 줄여야 할까요?

당류란, 탄수화물 중에서 비교적 분자가 작고, 물에 녹아서 단맛이 나는 화합물을 말합니다. 당을 구성하는 분자의 종류에 따라 단당류, 이당류, 다당류로 구분됩니다. 당류에 주요 탄수화물은 모두 포함되기 때문에 실제로 탄수화물과 거의 같은 뜻으로 쓰입니다.

그렇다면 당을 왜 적게 먹어야 좋을까요?

당분은 에너지원으로 사용되지만, 과하게 섭취하면 칼슘을 배출시켜 골다공증의 위험을 높이고 체내 활성산소를 과잉 생성해 면역력을 떨어뜨리며 노화를 앞당깁니다. 이외에도 당류는 과다섭취 할 경우 비만, 당뇨병, 비알코올성 지방간뿐 아니라 심혈관 질환 등에 안 좋은 영향을 미칩니다.

우리가 보통 먹는 쌀밥, 면류, 빵과 같은 음식은 대부분 탄수화물입니다. 이 음식들은 장에서 소화작용을 통해 포도당으로 분해 흡수돼 혈당을 상승시킵니다. 이렇게 올라간 혈당은 췌장에서 분비되는 인슐린으로 인해 정상치로 돌아옵니다. 하지만 혈당을 급격하게 높이는 음식들을 즐겨 먹으면 인슐린이 대량으로 나와 저혈당과 허기 때문에 과식을 하게 되고, 이로 인해 고혈당이 반복되는 현상을 겪을 수 있습니다. 가공식품 속 당류는 몸에 더 빨리 흡수되기 때문에 각종 질환을 일으킬 가능성이 높습니다.

한국인 당류 섭취량

식품의약품안전처의 조사 결과를 보면 우리나라 국민의 하루 평균 당류 섭취량은 65.3g입니다. 그중 12세에서 18세 사이 청소년층이 당류를 가장 많이 섭취하는 것으로 나타났습니다. **청소년의 하루 평균 당류 섭취량(80g)**은 우리 국민의 하루 평균 당류섭취량보다 13% 높은 수준입니다. 청소년의 당류 섭취를 높이는 주범은 음료류였으며 그중 탄산음료의 섭취가 가장 높은 것으로 나타났습니다.

우리나라 청소년의 패스트푸드와 당 함유 식품의 섭취는 지속해서 증가하고 있습니다. 특히 가공식품 중 음료를 통한 당 함유 식품의 섭취량이 31%로 가장 높게 나타났습니다. 음료류 중에서도 탄산음료, 채소음료, 커피로부터의 당류 섭취량이 높은 비중을 차지했습니다. 특히 무더운 여름철 음료류와 빙과류 섭취의 증가로 인해 다른 계절보다 당류 섭취량이 2~3배 많다고 드러났습니다.

당류 섭취 권고량

세계보건기구(WHO)의 당류 섭취에 대한 권고 및 한국인 영양소 섭취기준(2015)을 토대로 산출한 당류 섭취 권고량은 총 섭취 열량의 10% 이내입니다.

◆ **남성의 당섭취 권고량**

연령(세)	열량(kcal)	1일 섭취 권고량(g)
15~18세	2,700kcal	67.5g
성인	2,400kcal	61.0g

◆ **여성의 당섭취 권고량**

연령(세)	열량(kcal)	1일 섭취 권고량(g)
15~18세	2,000kcal	50.0g
성인	1,900kcal	47.5g

당류섭취를 높이는 주요식품

주요 급원은 과일 14.4g(22.0%), 음료류 13.7g(21.0%), 원재료성 식품 7.9g(12.1%), 설탕 및 기타당류 5.8g(8.9%), 빵·과자·떡류 6.0g(9.2%) 순입니다.
당 섭취를 높이는 주요 식품으로는 **탄산음료, 커피, 사과, 우유, 요구르트, 빵, 음료수, 바나나, 감, 고구마** 등의 식품이 있습니다.

설탕은 다양한 형태와 이름으로 여러 식품에 들어있습니다. 가장 대표적인 경우가 단 음료에 들어가는 **'액상과당'**입니다. 특히 물에 잘 녹는 액상과당은 설탕보다 해롭다는 연구도 나와있습니다. 액상과당은 옥수수 전분의 포도당이 가공과정을 통해 과당과 포도당으로 분리된 상태이므로 체내 흡수가 설탕보다 빨라 혈당을 급하게 올립니다. 우리 몸에서는 인슐린을 더욱 급하게 분비해야 하므로 부담스러운 상황이 발생합니다.
이 액상과당은 단 음료 외에도 다양한 가공식품에 사용됩니다. 특히 자극적인 맛을 가진 가공식품들은 당류 함유량이 실제보다 적게 느껴지므로 주의가 필요합니다. 단맛이 나지 않더라도 당류 함유량이 많을 수 있기 때문입니다. 특히 플레인요거트, 샐러드드레싱, 양념류 외에도 스프, 에너지바, 건과일도 마찬가지입니다. 가공식품은 구입시 영양성분표에서 '액상과당'이나 '고과당콘시럽', '옥수수시럽'의 표기를 찾거나 총 당류 함유량을 확인하는 것이 좋습니다.
특히 음료 프랜차이즈에서 판매하는 에이드 음료 한 컵에 포함된 당류 함량은 최대 62g으로, 1일 섭취 기준치의 124%에 해당하는 것으로 나타났습니다. 카페에서 에이드 음료를 구매할 경우 당류 함량을 꼭 확인하고, 주문 시 적은 용량의 음료를 선택하는 것이 도움이 되겠습니다.

카페	음료(1회제공량기준)	당 함유량(g)
이디야	레몬에이드	27
	자몽에이드	29
	청포도에이드	30
스타벅스	쿨라임피지오	26
	자몽허니블랙티	30
	유자민트티	37
메가커피	레몬에이드	58.8
	자몽에이드	59
	청포도에이드	90.2

당류섭취 줄이는법

1. **가공식품보다 자연식품 구매하기**

   과일 통조림을 이용하기보다는 제철 과일을 이용하고, 토마토 케첩보다는 토마토를 익혀서 페이스트 형태로 만들어 사용하는 등 가공식품을 이용한 조리보다는 천연 식재료를 활용한 조리방법으로 당류 섭취를 줄입니다.

2. **식품 속 영양성분 확인해 당류 확인하기**

식재료로 가공식품을 구매할 때에는 당류 함량 정보를 확인하는 것이 필요합니다. 영양성분표시가 있는 제품인 경우, 반드시 당류 함량을 확인하고 유사한 식품유형 일 때는 반드시 당류 함량을 비교해서 당 함량이 적은 제품을 이용한다면 당류 섭취를 줄일 수 있을 것입니다.

비슷한 유형의 식품인 경우 당류 함량을 확인 한 다음 함량이 낮은 제품을 구매합니다.

M제품 13.5g　B제품 11.4g　A제품 10g　W제품 8.5g

같은 포도주스지만 당 함유량엔 차이가 있습니다.

3. **첨가당 대신 천연감미료 사용하기**

   첨가당을 대신할 수 있는 과일이나 단맛이 나는 야채, 허브를 사용하면 덜 달면서 건강한 음식을 만들 수 있습니다. 설탕을 대체할 수 있는 감미료로는 꿀과 메이플시럽을 이용할 수 있다.

   천연감미료로 활용할 수 있는 식재료: 양파, 레몬밤, 파인애플, 사과, 감 등등

4. **당류를 줄인 레시피 활용하기**

   식품안전나라 › 건강·영양 › 나트륨/당류줄이기 “나트륨·당류 줄인 메뉴”를 통해 당류를 줄인 건강 레시피를 확인할 수 있습니다.

5. **식사 시 소스는 따로 준비하기**

   소스 이용 방법을 선택할 수 있도록 하면서 우선은 요리 기본의 맛을 볼 수 있도록 유도하여 소스 섭취량을 줄이는 것이 중요합니다. 예를 들어 샐러드 먹을 때 소스를 따로 찍어 먹기, 외식시 양념 적게 넣어달라하기 등의 방법을 써봅니다.