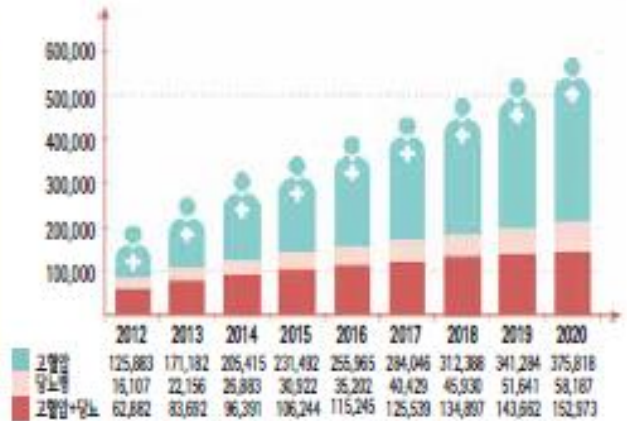


고혈압 · 당뇨에 도움이 되는 식습관 알아보기



우리나라 고혈압, 당뇨병 등록환자는?

급격한 고령화와 코로나 19의 영향으로
고혈압, 당뇨병은 증가하고 있어,
이 질병에 대한 예방 교육 및 건강관리 필요성은 높아진 상황!



고혈압이란?

혈액이 우리 몸에 골고루 공급되기 위해서는 동맥에 일정한
혈압이 유지되어야 하는데, **수축기 혈압이 140mmHg 이상이거나**
이완기 혈압이 90mmHg 이상인 경우

수축기 혈압
심장이 수축하여
혈액을 내보낼 때
혈관이 받는 압력



이완기 혈압
혈액이 심장으로
들어올 때 혈관에
미치는 압력

고혈압 관리에 도움이 되는 식습관



나트륨이 적은 식품을
선택해요



소금 대신 천연향신료를
사용해요



신선한 채소, 과일,
우유를 충분히 섭취해요



국, 탕, 찌개의 국물을
적게 섭취해요



외식 시 '싱겁게'
라고 주문하세요

당뇨병이란?

인슐린의 양이 부족하거나 체장 기능이 떨어져 공복상태에서
혈당이 126mg/dL 이상이거나 경구 포도당 부하 2시간 후
혈당이 200mg/dL 이상인 경우

이유없이 체중감소

소변량 증가
잦은소변



당뇨병 관리에 도움이 되는 식습관



탄산음료 대신
물을 마셔요



후식은 달지
않게 드세요



설탕 대신 양파,
대파 등 천연재료로
단맛을 내세요



신선식품을
이용해요



우리 아이의 음식,
단맛을 줄여주세요