

<혈당이 ‘쑥’...단것 안 먹었는데 왜 치솟지?>

감염: 감기나 독감을 일으키는 감염이나 요로 감염 등은 혈당 수치를 불규칙하게 만들 수 있다. 이는 감염에 대응해 신체에서 분비되는 세균 퇴치 화학 물질의 영향 때문이다.

아침 거르기: 아침식사를 충분히 먹지 못하거나 아예 먹지 않으면 혈당에 나쁜 영향을 준다. 연구에 따르면 과체중인 여성들을 대상으로 한 연구에서 아침식사를 건너뛴 날에는 식사를 한 날보다 점심 식사 후 몇 시간 후에 포도당과 혈당 수치가 훨씬 높았다. 또 다른 연구에서는 아침을 먹지 않은 남성은 당뇨병 위험이 21% 높았다. 단백질과 건강에 좋은 지방이 든 음식으로 아침을 꼭 챙겨먹는 게 혈당 관리를 위해서도 꼭 필요하다.

잠 부족: 수면이 부족하면 건강에 여러 가지 부정적 영향을 주지만 혈당 수치에 어떻게 영향을 미치는지에 대해서는 잘 모르는 경우가 많다. 미국 국립수면재단에 따르면 수면 부족이 포도당을 대사화하는 능력에 영향을 준다. 성인을 대상으로 한 연구에서 하루에 잠을 6일 동안 밤에 4시간만 자게 했더니 포도당을 분해하는 능력이 40% 떨어졌다. 이럴 경우 노인들은 당뇨병 발병 위험에 처하게 된다.

인공 감미료: 인공이 아닌 진짜 당분을 섭취하지 않으면 혈당이 오르지 않을까. 꼭 그렇지만도 않다. 이스라엘에서 나온 연구에 따르면 가짜 당분도 혈당에 부정적 영향을 미치며 혈당을 올리는 식품 중 하나로 꼽힌다. 쥐를 대상으로 한 실험에서 인공 감미료는 진짜 당분보다 혈당을 더 높이는 것으로 나타났다.

수분 부족: 연구에 따르면 체내 수분이 떨어지면 혈당인 더욱 농축돼 고혈당증을 유발할 수 있다. 고혈당이 되면 소변을 더 자주 보게 되며 이는 수분 부족 증상을 더 가속화시킨다.

지방성 음식 과다 섭취: 당뇨가 있는 사람들은 탄수화물뿐만 아니라 지방이 많이 든 음식 섭취에도 유의해야 한다. 음식의 지방 양에 따라 혈당이 증가할 수 있다. 연구에 따르면 지방성 식품과 비슷한 성분을 지닌 지방이 많이 든 음료를 마신 사람들이 6시간 후에 당분이 든 음료를 마셨을 때 처음에 지방이 든 음료를 마시지 않은 사람에 비해 혈당이 32% 높은 것으로 나타났다. 연구팀은 "이는 혈중 지방 수치가 높아지면 혈액으로부터 당분을 제거하는 신체 능력이 떨어지기 때문"이라고 설명했다.

담배: 연구에 따르면 담배의 주성분 중 하나인 니코틴에 노출된 혈액 샘플은 혈당 조절의 표지자 중 하나인 혈중 A1C 수치가 증가한 것으로 나타났다. 이 수치가 증가했다는 것은 고혈당 위험이 커졌다는 것을 의미한다.

몇 가지 약 복용: 염증과 천식 치료에 쓰이는 스테로이드 제제는 혈당을 치솟게 할 수 있다. 이외에 혈당에 영향을 주는 약으로는 항우울제, 이뇨제, 피임약 등이 있다. 당뇨 환자는 새로운 약을 복용할 때 의사와 먼저 상담을 해야 한다.