

<‘무늬만 저당’인 식품에 속지 마세요… 혈당 높이는 “저당의 함정”>

◇STEP1. 표기에 속지 말자

먼저 당류에 대해 알아야 한다. 식품 영양성분표에 표기되는 당류는 ▲단당류(설탕, 유당, 맥아당 등) ▲단당류 두 개가 결합한 이당류(설탕, 유당, 맥아당 등)다. 세계적으로 '당류 섭취'를 엄격하게 제한하는 이유는 체내에서 혈당을 급격히 올리기 때문이다. 가천대 길병원 내분비내과 김병준 교수는 "단당류와 이당류는 여러 소화 과정을 거칠 필요 없이 빠르게 체내 흡수가 가능해 혈당 지수가 높다"며 "혈당 오르는 속도는 빠르면 빠를수록 혈관이나 호르몬 대사 등에 안 좋은 영향을 미친다"고 했다.

당류 함량은 적을수록 좋은데, '덜', '감소', '라이트', '낮춘', '줄인' 등의 수식어만 적힌 제품(이하 라이트 제품)은 생각보다 절대적인 당류 함량이 적지 않을 수 있다. 해당 제품은 '영양 정보'란에서 '당류' 함량을 반드시 확인해야 한다. 단지 기존 제품보다 최소 25% 당을 줄이기만 해도, 앞선 수식어들을 붙일 수 있기 때문이다. 기존 제품의 당류 함량이 매우 높은 제품이었다면, 25%를 줄였어도 여전히 건강에 안 좋은 제품일 수 있다.

'설탕 무첨가', '무가당'이 표시된 제품도 주의해야 한다. 따로 첨가해서 당류 함량을 높일 만한 재료를 넣지 않았을 때 쓸 수 있는 표현이다. 천연당에서 유래돼 영양정보에 기재된 당류는 높을 수 있다. 예를 들어 설탕 무첨가 오렌지 주스 100mL에는 오렌지 자체에 들어 있는 천연당이 약 10g 함유돼 있을 수 있다.

아주대병원 영양팀 이지현 팀장은 "당류 섭취 가이드라인의 기본 원칙은 일단 당류 섭취를 제한하는 것"이라며 "영양 정보란을 꼭 확인해 실제로 당류가 얼마나 들었는지를 확인하고 구매하는 걸 권장한다"고 했다. 명확히 '저당'이라고 적혀있다면, 식품의약품안전처에서 고시한 '식품등의 표시기준'에 따라 식품 100g(100mL)당 당류 함량이 5g(2.5g) 미만 들어있는 제품이다. '무당'이라고 적혀있다면 이보다도 적은 0.5g미만이(100g당) 함유됐다는 뜻이다.

이지현 팀장은 "저당 식품은 안심하고 많이 먹는 경향이 있는데, 하루 총 섭취량이 늘어나면 건강 효과를 볼 수 없다"고 했다. 하루 권장 당류 섭취량은 총 섭취 열량의 10% 이내, 첨가당은 5% 이내다. 우리나라 영양소 섭취 기준에 따르면, 2000kcal를 섭취하는 일반 성인 기준으로 하루 총당류는 50g 이내, 첨가당은 25g 이내로 섭취하는 게 좋다.

◇STEP2. 첨가당 원재료명을 확인하자

라이트 제품 중 일부는 당류 함량이 기존 제품보다 낮아도, 혈당을 더 빠르게 높여 건강에 더 안 좋을 수 있다. '당류'로 잡히진 않는데, 혈당을 높이는 성분이 들었을 수 있다. 대표적으로 말토올리고당, 말토덱스트린 등이 있다. 두 성분은 단당류가 세 개 이상 연결된 다당류지만, 당류 사이 결합이 체내에서 끊어지기 쉬운 구조로 연결돼 있어 혈당 지수(혈당 상승 속도를 나타내는 지표)가 높다. '서플리사이드 서플리먼트 저널' 등 여러 곳에서 "말토올리고당, 말토덱스트린 등은 단당류와 혈당 지수가 비슷하다"고 알려졌다. 90~110으로 추정되는데, 설탕의 혈당 지수가 약 70으로 오히려 더 낮다. 제조업체 입장에서는 기존 제품에서 설탕을 빼고, 이 성분을 넣으면 표기해야 하는 당류 함량은 줄이고 단맛은 낼 수 있으니 욕심나는 선택지다.

하지만 소비자 입장에서는 건강에 오히려 안 좋은 '무늬만 저당'인 식품인 셈이다.

물엿, 맥아엑기스 등도 비슷한 이유로 라이트, 저당 식품을 만들 때 많이 활용된다. 물엿과 맥아엑기스는 단당류와 다당류가 혼합된 형태로 구성돼 있다. 설탕을 빼고 같은 양의 물엿과 맥아엑기스를 넣으면, 표기되는 당류 함량은 줄어든다. 하지만, 물엿과 맥아엑기스도 혈당 지수가 매우 높은 식품이다. 오히려 과당 비율이 높아 체지방 축적이 빨라져 더 몸에 안 좋을 수 있다.

한편, 말토덱스트린과 이름이 비슷한 '난소화성 말토덱스트린'은 혈당 지수가 낮다. 말 그대로 체내에서 소화가 잘 안 돼, 혈액으로 흡수되지 않기 때문이다. 당류 대신 자주 들어가는 대체당인 스테비아, 에리스리톨, 알룰로스 등도 혈당에 영향을 미치지 않는다. 말티톨은 혈당을 올리므로 당뇨병 환자 등은 특히 섭취를 주의해야 한다. 김병준 교수는 "단맛은 중독성이 있으므로 아무리 혈당에 영향이 덜 가는 저당 식품이어도 지속해서 찾다 보면, 더 자주 많은 단 음식을 찾게 돼 주의해야 한다"고 했다. 또 대체당은 과다 섭취하면 설사, 복통 등 소화기 증상이 나타날 수 있어 주의해야 한다.

◇STEP3. 함께 들어간 성분도 확인하자

어떤 성분이 함께 들어있느냐에 따라 저당 식품의 건강 효과가 달라질 수 있다. 김병준 교수는 "식이섬유와 함께 섭취하면, 당류의 소화 속도가 느려져 혈당에 미치는 영향이 줄어든다"고 했다. 식품 100g 중 ▲당류 4g이 들어간 저당 제품과 ▲당류가 10g 이상 함유된 일반 제품이 있다고 가정하자. 이때 저당 제품엔 포도당 두 개가 결합한 말토스가 주로 들어가 있고, 일반 제품에는 식이섬유가 혼합돼 있다면, 일반 제품을 먹었을 때 혈당 반응이 더 낮을 수 있다. 식이섬유는 원재료명에 치커리추출물(이눌린), 베타글루칸, 난소화성말토덱스트린, 차전자피 등으로 기재돼 있다. 식이섬유라고 그대로 기재돼 있기도 하다. 식이섬유마다 혈당 조절 효과는 다를 수 있다. 앞서 언급한 수용성 식이섬유는 효과가 큰 편이고, 셀룰로오스 등 불용성 식이섬유는 혈당 조절 효과가 떨어진다. 다만, 포만감을 높이는 데 도움을 준다. 저당 제품을 더 건강하게 먹고 싶다면, 아몬드나 샐러드 등 식이섬유가 풍부한 제품과 함께 섭취하는 것도 방법이다. 또 원재료명을 확인할 땐 순서도 함께 보는 게 좋다. 함량이 높을수록 앞쪽에 배치된다.