국민 안심이 기준입니다
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

안전한 식·의약 생활을 위한
컨·슈·머·뉴·스·레·터

2021.12.10. (금)
Vol.5 / Issue. 48

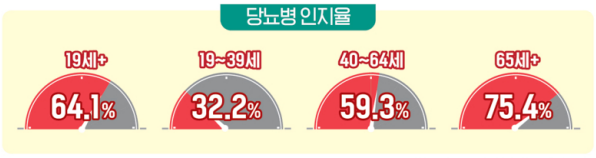
올바른 자가혈당 측정으로 당뇨병 예방해요

01 당뇨병이란?



췌장에서 분비되는 **인슐린 부족** 혹은 **기능저하**로 **혈당 농도가 높아지는 특징**이 있으며 주요 원인은 **비만과 운동 부족** 등 이 있습니다.

02 당뇨병 자가진단 꼭 해야할까요?



※출처 : 2019 국민건강통계자료

우리국민 **19 세 이상 성인 10 명 중 1.2 명이 당뇨병 환자**이며, 대부분의 당뇨병 환자가 증상을 느끼지 못하기때문에 **자가진단을 통해 예방하여 관리하는 것이 필수** 입니다.

03 당뇨병 진단 이렇게 해요!

자가혈당측정방법



❗ 상세한 측정방법은 동봉된 혈당측정기 사용설명서를 참조해주세요

당뇨병 진단 기준 (1개 이상 해당 시 당뇨병 진단, ※출처 : 질병관리청)

1. 공복혈당 126mg/dL 이상
2. 당화혈색소 6.5% 이상
3. 다뇨 등 임상증상과 혈당 200mg/dL 이상
4. 경구포도당부하 검사 2시간 후 혈당 200mg/dL 이상

식약처의 영양안전관리 정책

당뇨 등의 주된 원인인 비만을 예방하고,
균형있는 식생활을 위한 기반을 조성합니다.

건강한 식생활 환경 기반 구축

- 어린이 식생활안전관리 특별법 및 노인·장애인 등 사회복지시설의 급식안전 지원에 관한 법률 운영
- 어린이 식생활안전관리 종합계획 및 나트륨·당류 저감화 종합계획 추진

위생과 영양이 확보된 양질의 급식 지원

- 어린이급식관리지원센터
  : 어린이급식소 급식 위생영양관리 및 연령별 식단 제공, 영양 교육 지원
- 사회복지 급식관리지원센터
  : 노인·장애인 사회복지시설 급식 위생영양관리 및 식습관 개선 지원

당류 줄인 식품 생산판매 환경 조성

- 생산 : 식품 영양표시 의무화 확대 및 당류 대체제제 활용지원 등
- 판매 : 영양정보 제공 음식점 확대 및 당류 저감 식단 개발·확산 등

건강한 식생활 실천유도

- 어린이, 중고교 정규교과과정으로 식생활 안전영양교육
- 저염·저당실천본부 중심 당류 저감 실천운동 전개
- 디지털 기반 식품영양정보 제공

[보도자료]
영양가 높은 바다의 우유 '굴', 안전하게 먹어요

[주요 식·의약 정보]
식품 보관 • 유통할 때 온도를 꼼꼼하게 신경쓰세요!

[홍보 영상]
약 복용 시 주의해야 하는 과일이 있다?

식품의약품안전처