혈당조절

식품의약품안전처와 함께하는

올바른 건강기능식품 활용가이드

꼭 알아두세요!

4_ 건강기능식품이란?
4_ 이렇게 구별하세요.
5_ 안전하게 구매하세요.
6_ 안전하게 섭취하세요.

혈당과 건강

8_ 우리 몸의 에너지원 혈당
9_ 혈당 수준 판단하기
10_ 혈당조절이 어려운 이유
11_ 혈당 균형을 깨는 습관들
12_ 고혈당이 유발하는 문제들

적정 혈당 유지하기

14_ 혈당 관리를 위한 생활습관
15_ 혈당관리에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

01

꼭 알아두세요!

- 건강기능식품이란?
- 이렇게 구별하세요.
- 안전하게 구매하세요.
- 안전하게 섭취하세요

건강기능식품이란 ?

건강기능식품은 일상에서 결핍되기 쉬운 영양소나 인체에 유용한 '기능성'을 가진 원료나 성분을 사용하여 정제, 캡슐, 액상 등 여러 가지 제형으로 제조·가공한 식품입니다.

근거법령 : 건강기능식품에 관한 법률 제3조 제1호

건강기능식품, 이렇게 구분하세요.

건강기능식품은 우리가 일반적으로 건강에 좋다고 인식하는 식품, 질병의 치료와 예방을 목적으로 하는 의약품과 구분됩니다.

건강기능식품, 일반식품, 의약품은 다음과 같이 구분하세요.

종류	내용
건강기능식품	식약처가 동물실험, 인체적용시험 등 과학적 근거를 평가하여 기능성 원료를 인정하고 있으며, 인정받은 기능성 원료를 가지고 만든 제품이 바로 건강기능식품임. 제품의 포장에 '건강기능식품'이라는 문구나 마크가 부착되 어 있음.
일반식품	일반식품은 섭취량 기준이 없으며, 기능성에 대한 과학적이고 체계적인 인정절차를 거치지 않음.
의약품	질병의 직접적인 치료 및 예방을 목적으로 함.

건강기능식품 안전하게 구매하세요.

안전한 건강기능식품 구매를 위해 아래 사항은 꼭 기억해두세요.

1. 식약처가 인정한 모든 건강기능식품에는 '건강기능식품'이라는 문구와 도안이 표시되어 있으니 꼭 확인하세요.

2. 식약처가 인정한 건강기능식품, 정식 통관 수입제품 여부를 확인하세요.

식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr) 접속
- 국내제조 건강기능식품 여부 확인 :
  식품안전나라 접속 → 식품·안전 → 건강기능식품 검색
- 수입 건강기능식품 여부 확인 :
  식품안전나라 접속 → 수입식품정보마루 → 수입식품 검색

3. 부당한 표시나 광고가 있는 제품은 주의하세요.
- 인정받은 기능성의 범위를 벗어난 효과를 표시·광고하는 경우
- 질병의 치료하거나 예방할 수 있다고 주장하는 표시·광고하는 경우
- 사실과 다르거나 과장된 내용으로 표시·광고하는 경우
- 의약품에만 사용하는 용어나 명칭을 사용해 표시·광고하는 경우
- 소비자의 오인, 혼동을 유발하는 문구를 사용해 표시·광고하는 경우

건강기능식품 안전하게 섭취하세요.

건강기능식품을 안전하게 섭취하기 위해 아래 사항을 꼭 지켜주세요.

1. 제품에 표시된 영양 · 기능정보 표시 확인하세요.
   모든 건강기능식품의 제품 뒷면에는 섭취량 및 섭취방법, 섭취 시 주의사항이 기입되어 있어요. 각 표시사항을 확인하고 이를 준수하여 섭취하세요.

2. 질병 치료 중이거나 의약품을 복용 중이라면 의사와 상담 후 섭취하세요.
   건강기능식품에 따라 의약품과 상호작용을 일으키거나 질병치료에 영향을 줄 수 있습니다. 따라서 질병치료 중이거나 의약품을 복용하고 있다면 의사 및 전문가의 도움을 받으세요.

제품예시	상호작용
홍삼	홍삼은 혈소판 응집을 억제하고 혈당을 조절하는 효과가 있어 당뇨치료제, 항응고제 복용시는 주의가 필요함.
유산균	유산균을 항생제와 함께 섭취하면 효과가 감소될 수 있음.
밀크씨슬	라록시펜 등 당뇨치료제와 병용하면 부작용을 증가시킬 수 있음.
EPA·DHA 함유유지	당뇨약과 함께 섭취하면 치료효과가 저하될 수 있음.

3. 제품에 표시된 일일 섭취량과 섭취 시 주의사항을 따르는 것이 중요함. 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것을 권장함.

이상사례란?

부작용의 원인이 과학적으로 규명되기 전 까지는 부작용 원인을 건강기능식품 때문인 것으로 단정하여 말하기 어려우므로 '부작용'이라기 보다는 '이상사례'로 정의합니다.

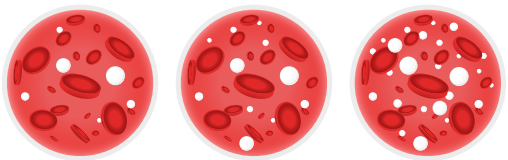
02

혈당과 건강

- 우리 몸의 에너지원 혈당
- 혈당 수준 판단하기
- 혈당조절이 어려운 이유
- 혈당 균형을 깨는 습관들
- 고혈당이 유발하는 문제들

우리 몸의 에너지원 혈당

우리가 살아가기 위해서는 에너지가 필요합니다. 몸의 신진대사를 유지하고 적절한 활동을 지속해야하기 때문이죠.
우리에게 필요한 에너지는 대개 혈액속에 녹아있는 영양소들을 활용해 생산됩니다. 그 중 혈액에 녹아있는 포도당, 즉 **혈당은 가장 효율적인 에너지원**이 됩니다. 혈당이 항상 일정한 수준으로 유지되어야 우리 몸에 원활하게 에너지가 공급될 수 있습니다.
혈액속 포도당을 항상 일정하게 유지해주는 것은 인슐린과 글루카곤이라는 호르몬입니다.
인슐린은 혈액의 포도당을 세포 안으로 넣어 에너지를 만들도록 하기 때문에 혈액의 포도당 수준을 낮추게 됩니다.
반대로 글루카곤은 간에 저장된 포도당을 혈액으로 방출시키도록 만들어 줄어든 포도당을 일정하게 유지되도록 만들어 줍니다.



저혈당 평균 고혈당

건강을 유지하기 위해서는 혈액속 포도당이 적절한 수준으로 유지되도록 관리하는 것이 필요합니다.
장기간 혈당의 균형이 깨진 상태가 유지되면 추후 당뇨병으로 심화될 가능성이 높아집니다.

혈당 수준 판단하기

혈당 균형이 잘 유지되고 있는지 여부는 혈액검사를 통해 판단할 수 있습니다. 주로 **공복혈당과 당화혈색소 수치**가 **판단의 기준**이 됩니다.

2018년 미국당뇨학회 및 2015년 대한당뇨병학회가 발표한 기준은 아래와 같습니다.

정상군	내용
저위험군	최소 8시간 공복 상태를 유지 후 혈당 측정 시 100 mg/dL 미만
고위험군	최소 8시간 공복 상태를 유지 후 혈당 측정 시 100~125 mg/dL
당뇨병	최소 8시간 공복 상태를 유지 후 혈당 측정 시 126 mg/dL 이상 당화혈색소: 6.5% 이상

위 기준을 참고하면 현재 혈당 관리가 잘 이뤄지고 있는지 판단할 수 있습니다.
본인의 검사 결과가 고위험군에 속한다면 생활습관을 개선하여 정상군의 범위에 들어올 수 있도록 관리하는 것이 필요합니다.
건강기능식품 등을 활용하는 것도 도움이 됩니다.

혈당 조절이 중요한 이유

우리 몸이 정상적인 기능을 유지하려면 반드시 에너지가 필요합니다. 육체적인 활동 뿐만 아니라, 잠을 자거나, 숨을 쉬거나, 생각을 할 때에도 에너지가 있어야 제 기능을 할 수 있습니다. 따라서 몸 안의 세포는 혈액으로 흐르는 영양소를 이용하여 끊임없이 에너지를 만들어야 합니다.
그 중 **가장 효율적으로 에너지**를 만드는 원료는 **포도당**으로 특히 적혈구와 뇌세포의 경우 반드시 에너지원으로 포도당을 사용해야 하므로 혈당 공급이 더욱 더 중요합니다. 따라서 혈당이 항상 일정 수준으로 유지되어야 우리 몸이 에너지를 원활하게 공급 받을 수 있게 됩니다.

혈당 균형을 깨는 습관들

잘못된 생활습관이 계속될 경우 혈당의 균형을 유지하는 신체 능력이 약해져 혈당이 높아질 가능성이 있습니다.
아래와 같은 생활습관들은 혈당의 균형을 깨는 주요 요인이 될 수 있습니다.

달콤하고 기름진 음식

당분이 많거나 포화지방이 많은 음식을 지속적으로 과량 섭취하게 되면 세포가 인슐린의 신호를 잘 느끼지 못하게 되어 혈액속 포도당이 세포로 잘 이동할 수 없게 됩니다. 이를 인슐린 저항성이라고 합니다.
인슐린 저항성은 혈당의 균형을 깨는 주요한 요인입니다.

과도한 음주와 흡연

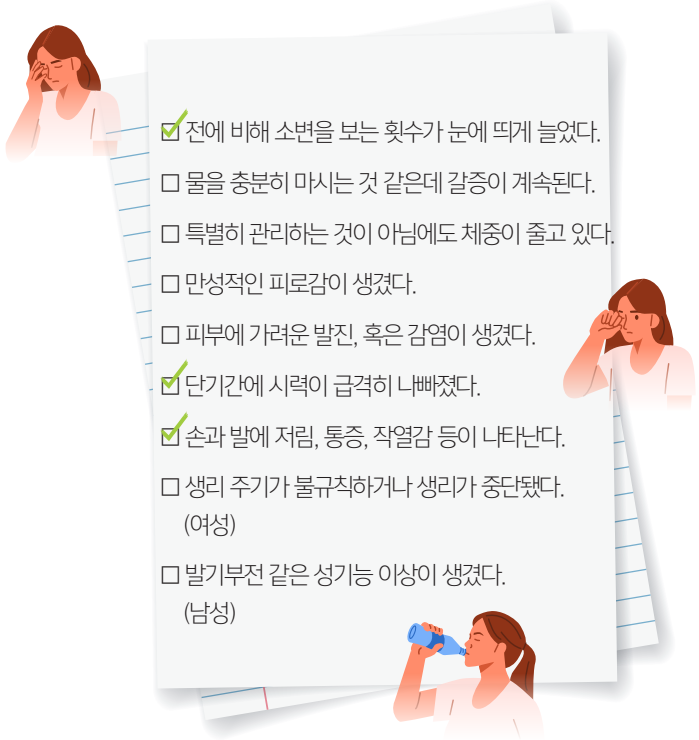
과도한 음주와 흡연은 췌장의 건강을 악화시킬 수 있습니다.
췌장은 당 대사의 핵심 장기로 인슐린과 글루카곤 호르몬을 생산합니다.
과도한 음주와 흡연으로 췌장 기능이 저하되면 혈당 균형이 깨질 수 있습니다.

체중관리 실패

체중관리 실패로 비만, 혹은 과체중이 될 경우 인슐린 저항성이 유발될 가능성이 높아집니다.
스트레스 관리, 적절한 신체활동, 건강한 식이습관 등은 체중관리 뿐 아니라 혈당의 균형을 유지하는데도 중요합니다.

고혈당이 유발하는 문제들

혈당 균형이 깨져 만성적인 고혈당 상태가 될 경우 건강상 여러가지 문제가 발생할 수 있습니다. 아래는 고혈당으로 유발되는 신체 문제입니다. 이 중 몇 가지나 해당되는지 확인해보세요.



03

적정혈당 유지하기

- 혈당 관리를 위한 생활습관
- 혈당관리에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

혈당 관리를 위한 생활습관

혈당 균형의 유지를 위해 아래 생활관리 수칙을 참고해 보세요.

식이섬유는 많이, 식사는 천천히

식이섬유가 풍부한 잡곡, 현미, 야채 등을 먹으면 당질의 흡수가 느리게 진행됩니다.
자연스럽게 혈당이 높아지는 속도 또한 느려지게 되죠. 이와 동시에 과식하지 않고 식사를 천천히 하면 혈당관리에 매우 도움이 됩니다.

하루 30분 유산소 운동

하루 30분 중간 강도로 유산소 운동을 하면 인슐린의 민감성이 향상되는 효과를 기대할 수 있습니다.
이와 함께 적정체중을 유지할 수 있고 스트레스 관리 효과도 나타나 혈당을 관리하는데 큰 도움이 됩니다.

양질의 충분한 수면

충분한 수면은 전반적인 신체 대사를 원활하게 하고, 혈당 관리에도 도움이 됩니다.
항상 일정한 시간에 잠들고 깰 수 있도록 노력해보세요.

혈당관리에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

혈당관리에 도움이 되는 건강기능식품 **기능성 원료**는 아래와 같습니다.

구아바잎 추출물

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 총 폴리페놀로서 120mg/일

바나바잎 추출물

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 코로솔산으로서 0.45~1.3mg/일

달맞이꽃종자 추출물

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : PGG(Penta-O-galloyl beta-D-glucose)로서 4~8.4mg/일

구아검/구아검가수분해물

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 구아검/구아검가수분해물 식이섬유로서 9.9~27g/일
섭취 시 주의사항 : 반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것(액상제외)

혈당관리에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

귀리식이섬유

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 귀리식이섬유로서 0.8g/일 이상
섭취 시 주의사항 : 반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것(액상제외)

난소화성말토덱스트린

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 난소화성말토덱스트린 식이섬유로서 4.0~30g/일
(액상원료는 4.0~44g/일)
섭취 시 주의사항
반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것(액상제외)
이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

대두식이섬유

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 대두 식이섬유로서 10~60g/일
섭취 시 주의사항
- 반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것(액상제외)
- 대두에 알레르기를 나타내는 사람은 섭취에 주의

밀식이섬유

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 밀 식이섬유로서 6~36g/일
섭취 시 주의사항 : 반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것(액상제외)

옥수수겨식이섬유

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 옥수수겨식이섬유로서 10g/일
섭취 시 주의사항 : 반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것(액상제외)

이눌린/치커리추출물

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 이눌린/치커리추출물 식이섬유로서 7.2~20g/일
섭취 시 주의사항
- 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것(액상제외)
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

혈당관리에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

호로파종자식이섬유

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 호로파종자 식이섬유로서 12~50g/일

섭취 시 주의사항 : 반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것(액상제외)

Lactobacillus plantarum HAC01 프로바이오틱스

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : Lactiplantibacillus plantarum HAC01 프로바이오틱스로서 40억 마리

섭취 시 주의사항

- 질환이 있거나 의약품 복용 시 전문가와 상담할 것
- 특정질환(알레르기 체질, 단장증후군 등)이 있는 분은 섭취에 주의
- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 어린이가 함부로 섭취하지 않도록 일일 섭취량 방법을 지도할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

뽕나무가지주정추출분말

혈당 조절에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 뽕나무가지주정추출분말로서 2g/일

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 특정질환(알레르기 체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

미숙여주주정추출분말

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 미숙여주주정추출분말로서 2.4g/일

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 특정질환(알레르기 체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

키토올리고당

식후 혈당 감소에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 키토올리고당으로서 750mg/일

세리포리아 락세라타 균사체 배양물

혈당 조절에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 세리포리아 락세라타 균사체 배양물로서 3g/일

섭취 시 주의사항

- 영·유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취에 주의
- 알레르기 체질이거나 특정질환이 있는 분은 섭취 전 의사와 상담

혈당관리에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

L-arabinose

설탕 소화흡수를 완만하게 하여 혈당조절에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : L-arabinose로서 설탕 섭취량의 3%
(L-arabinose를 포함하는 설탕으로서 6g/일)

섭취 시 주의사항
- 과도한 설탕의 섭취는 건강에 해로울 수 있음
- 본 원료를 과량으로 섭취하면 설사를 유발할 수 있음
- 당뇨병 치료를 받으시는 분은 의사와 상담 후 본 원료를 섭취할 것을 권장함

히드록시프로필메틸셀룰로오스

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 히드록시프로필메틸셀룰로오스로서 4~8g

섭취 시 주의사항
- 과량 복용 시 약한 완하 작용 및 변비 주의
- 반드시 충분한 물과 함께 섭취할 것(액상제외)

씨폴리놀 감태주정추출물

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 씨폴리놀 감태주정추출물로서 360mg/일

섭취 시 주의사항
- 요오드 함량이 높은 식품(해조류, 어패류 등) 섭취 시 주의
- 갑상선질환 등을 보유하고 있는 사람은 섭취 시 주의
- 임산부, 수유부 및 12세 이하 어린이는 섭취 시 주의

타가토스

식후 혈당 조절에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : D-tagatose로서 5~7.5g/일

섭취 시 주의사항 : 과량 섭취시 위장장애가 발생 할 수 있음

인삼가수분해농축액

혈당조절에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 인삼가수분해농축액으로서 960mg일

섭취 시 주의사항 : 의약품(당뇨치료제, 혈액항응고제) 복용 시 섭취에 주의

서목태(쥐눈이콩)펩타이드

혈당조절에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 서목태(쥐눈이콩)펩타이드로서 4.5g/일

지각상엽 추출 혼합물

혈당조절에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 지각상엽 추출 혼합물로서 2.8g/일

섭취 시 주의사항 : 피부에 광과민성 반응이 나타나는 사람은 섭취에 주의

혈당관리에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 기능성 원료

동결건조누에분말

혈당조절에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 동결건조누에분말 2.7g/일
섭취 시 주의사항
당뇨병의 치료 및 예방에 사용될 수 없으므로 당뇨병 치료가 필요한 경우에는 의사와 상담 하에 사용하여야 합니다.

nopal추출물

식후 혈당 조절에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 수용성 식이섬유로서 4.3g/일
섭취 시 주의사항 : 어린이, 임산부 및 수유 여성은 섭취에 주의

PMO 참밀알부민

급격한 식후 혈당 상승을 억제하는데 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : PMO 참밀알부민으로서 1.2~1.5g/일(식사와 함께 1일 3회 섭취)
섭취 시 주의사항 : 소맥알레르기 체질인 사람은 섭취에 주의하여야 합니다.

상엽추출물

식후 혈당상승 억제에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 일일섭취량 : 상엽추출물로서 10g/일
섭취 시 주의사항 : 임신부, 수유부는 섭취에 주의

솔잎증류농축액

건강한 혈당의 유지에 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 솔잎 증류 농축액으로서 1,350 mg
섭취 시 주의사항
기관지 천식, 해소 기침이나 기도에 심한 염증이 있는 사람은 사용을 금하시기 바랍니다.

콩발효추출물

당의 흡수를 억제하여 식후혈당을 건강하게 유지하는데 도움을 줄 수 있음.

Check Point

일일섭취량 : 콩발효추출물로서 900mg/일
섭취 시 주의사항
- 대두에 알레르기를 나타내는 사람은 섭취 시 주의
- 임산부, 수유부 및 어린이는 섭취 시 주의

당조고추건조분말

식후 혈당 상승 억제에 도움을 줄 수 있음

Check Point

일일섭취량 : 당조고추건조분말로서 7g/일
섭취 시 주의사항
- 영 · 유아, 어린이, 임산부 및 수유부는 섭취를 피할 것
- 특정질환(알레르기 체질 등)이 있는 분은 섭취에 주의할 것
- 이상사례 발생 시 섭취를 중단하고 전문가와 상담할 것

식품의약품안전처
www.mfds.go.kt

약업신문
www.yakup.com

※ 이 책에 실린 글과 그림, 사진, 내용을 포함한 제반 사항은 저작권자와 협의 없이 무단전재 및 복제를 금합니다.