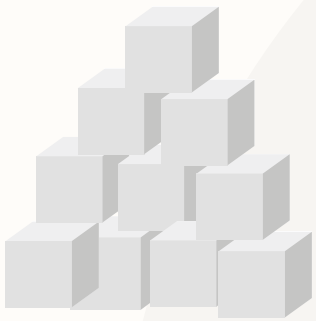
당류, 그것이 알고싶다

식품의약품안전처

식품의약품안전처

당류란?

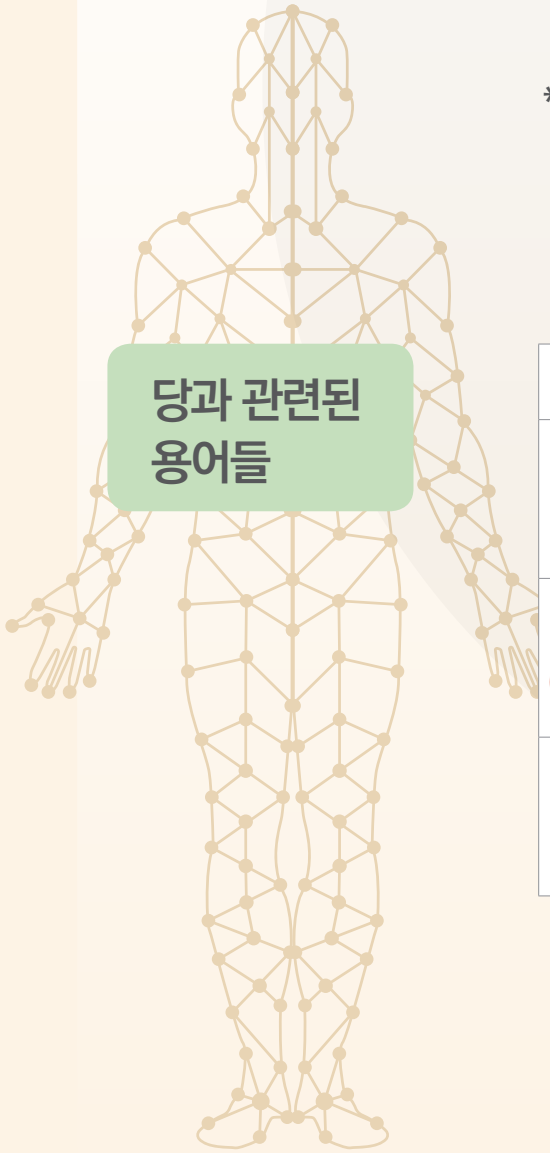


식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합(총당류)

– 탄수화물의 한 종류인 당류는 혈관에 빠르게 흡수되어 에너지원으로 사용되며, 에너지원으로 사용된 나머지는 지방으로 축적됨

* **탄수화물 종류** : 단당류, 이당류(단당이 2개 결합), 올리고당(단당이 3~10개 결합) 및 다당류(단당이 11개 이상 결합), 식이섬유(난소화성 탄수화물)

* **단당류** : 과당, 포도당, 갈락토오즈,
이당류 : 맥아당, 서당, 유당(맥아당 : 포도당–포도당 결합, 자당 : 포도당–과당 결합, 유당 : 포도당–갈락토오즈 결합)



당과 관련된 용어들

구분	내용	비고
총당류 (Total sugars)	식품에 내재하거나 식품을 가공·조리하면서 첨가하는 단당류와 이당류의 총량	FAO/WHO
첨가당 (Added sugars)	가공·조리 시 첨가되는 당과 시럽 등 * 우유, 과일 등에 함유된 당 제외	USDA
유리당 (Free sugars)	가공·조리 시 첨가되는 단당류·이당류와 꿀·시럽·과일주스에 존재하는 당	WHO

당류, 그것이 알고싶다

식품의약품안전처

당류의 섭취기준은?

총당류 섭취량은
1일 열량의 10~20%,
첨가당은 10% 이내

한국인 영양소 섭취기준(2015)

구분	WHO	미국	호주	영국	한국	
대상	유리당	첨가당	첨가당	유리당	총당류	첨가당
섭취기준	1일 열량의 10% 이내 *	1일 열량의 10% 이내	1일 열량의 10% 이내	1일 열량의 5% 이내	1일 열량의 10~20%	1일 열량의 10% 이내

* 2015년 WHO는 회원국의 상황에 따라 5% 이내로 줄일 것을 추가 제안

당류, 그것이 알고싶다

식품의약품안전처

당류와 질병과의 관계는?

과잉섭취 시 비만, 고혈압 등 만성질환 발생위험 증가

가공식품로부터 당류 섭취가 1일 열량의 10%를 초과한 사람은 그렇지 않은 사람보다 질병 발생 위험이 높음

설탕을 과다섭취하면 그렇지 않은 경우보다 심장질환 사망위험 3배 높음
('14, 미국 질병통제예방센터)

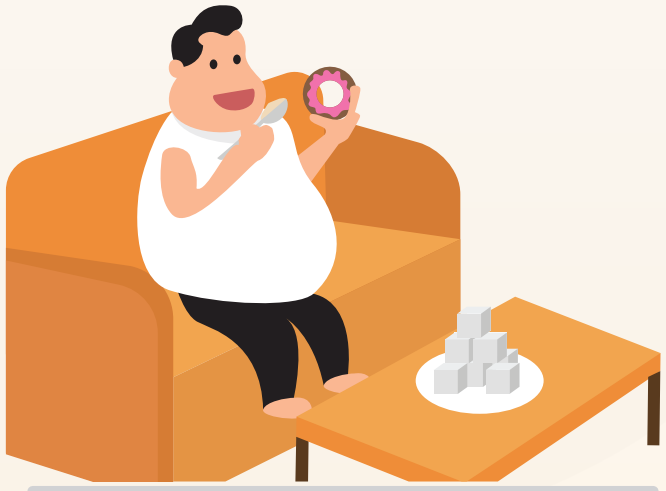
하루에 가당음료 1~2잔 섭취자는 그렇지 않은 사람보다 질병 발생위험은 당뇨병 26%, 대사증후군 20% 높음
('13, 미국 하버드대)

질병발생 위험

비만 39%

고혈압 66%

당뇨병(의사진단) 41%



심장질환 사망위험 3배

당뇨병 26%

대사증후군 20%

당류, 그것이 알고싶다