

夜食について

肝臓は、血糖値を一定にするために食事をしない間に定期的に糖を肝臓から分泌します。しかし、肝硬変の場合には、糖の分泌が不十分なために夜間に低血糖が起きたりします。その予防のために眠前に補食が必要になります。

補食は目安 200kcal 程度が理想的です。組み合わせる時は、飲み物+飲み物といった組み合わせは避け、飲み物と食べ物を組み合わせましょう。また、食べ物でも甘い物ばかりは控えましょう。砂糖などは吸収は早く、“腹もち”が悪いためにあまりお勧めではありません。

200kcal の夜食	120kcal の夜食	80kcal の夜食
おにぎり 120g (市販品)	牛乳 200cc	100%果汁 200cc
クロワッサン1個	飲むヨーグルト 200cc	ヨーグルト 100cc
食パン6枚切1枚 +ジャム	食パン8枚切1枚	ロールパン 1個
	おにぎり小 80g	リンゴ 半分
ロールパン 2個 +ジャム	甘栗 7粒	かき 1個
	切りもち 1個	バナナ 1本
あんパン 1個	さつまいも大 1/2	果物缶詰 100g
さつまいも中1本	ビスケット 3枚	ビスケット 2枚
肉まん 1個		カステラ 1切

