

糖尿病の食事療法

糖尿病は、インスリンの働きが低下する病気。働きをよくするには食事療法が必要です！！

糖尿病というと「尿に糖が出る病気」と考えられていますが、これは症状のひとつ。重要なのは、血糖が高い状態が続くことです。高血糖を放っておくと、目や腎臓の障害、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

糖尿病は、膵臓から出るインスリンの働きが低下し、血中の糖分を十分利用できなくなる病気。糖尿病の食事療法を行うには、このインスリンと上手にお付き合いすることが大切です。

正常

消化・吸収された糖分の行方は？

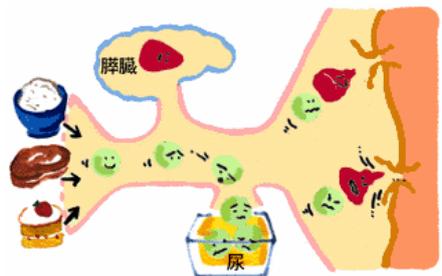
食事から消化・吸収された糖分は、まず、血液で全身へ。筋肉や脂肪細胞には、受容体というキャッチャーがいます。このキャッチャーが、インスリンの働きによって糖分をキャッチ！細胞内に取り込んで、利用しています。



異常

キャッチャーの働きが悪くなると・・・

大食い、まとめ食い、欧米型の脂肪の多い食事、肥満や運動不足は、糖分を受け取るキャッチャーの働きを悪くします。せっかくインスリンが来ても、糖分を十分利用することができません。こうなると、利用できずに血中にあふれた糖分が、尿に混じることになります。



過食やまとめ食いを改め、肥満や運動不足を解消すると、キャッチャーの働きがよくなり、インスリンが効率的に使われます。

こうして、膵臓に余分な負担をかけないようにすることが、糖尿病の食事療法・運動療法なのです。

1日3食、適量を！

食事は1日3食、同じくらいの量に分けて、適量をとることが大切。まとめ食いや大食いは、1度にたくさんのインスリンが必要になり、膵臓に負担をかけます。

副食（魚・肉・卵・豆腐など）は1食1皿

ご飯の量には気をつけても、意外におかずを食べすぎている人が多いのです。魚・肉・卵・豆腐などの副食は、1食1皿にして、種類を毎食変えてください。

野菜は毎食とります

野菜は、生なら両手に1杯程度。火を通したのなら、片手に1杯程度、毎食ごとにとります。野菜に含まれる食物繊維は、食後、血糖が急激に上がるのを抑えてくれます。

主食は適量に

ご飯だけが、血糖を上げるわけではありません。主食を減らしすぎると、おかずを食べすぎたり、間食が増えるのでご注意を！ 主食は適量をきちんととるのが、おすすめです。

油を使った料理は、1日2品まで

油は非常に高カロリー。油料理の数を抑えると、カロリーのとりすぎ防止に効果的です。「油を使った料理は1日2品まで」と覚えてください。

牛乳・果物は、決められた量を 牛乳や果物は、一見軽ん。決められた量を守って、とりすぎを防ぎたいもの。うが、血糖が上がりにくくなります。



嗜好品は、ルールを決めて

アルコールや菓子に、つい手を出し、食事療法を乱してしまう人が少なくありません。嗜好品は毎日とらず、とる場合のルールを決めておきます。「菓子は月2回」「ビールは350ml 1缶まで」など。