

食事療法 Q&A

Q1

エネルギーを確保するために、
砂糖をとっても大丈夫？

A

砂糖の多い食品の摂取で血糖の急上昇が起こることがあります。とり方や量を見直したり、血糖値に影響の少ないエネルギー補給用の食品を利用しましょう。種類やタイミングについては管理栄養士に相談してみましよう。



Q2

塩分をひかえたほうがよいのはなぜ？

A

血糖が高いと、高血圧を招きやすいことがわかってきました。また、高血圧があれば、糖尿病性腎症が悪化しやすいため、塩分は1日6g未満を目標にします。そこで、早い段階から糖尿病の人は塩分をひかえたほうがよいのです。



Q3

油脂類をとりすぎると
コレステロールが増えるのでは？

A

油脂類はエネルギーが高いため糖尿病の食事療法ではひかえることが重要でしたが、たんぱく質の摂取量を制限すると他の熱源でエネルギーを補わなければなりません。コレステロールが心配でしたら油脂類は植物油を中心にして、バターやラードをひかえるようにしましょう。また油が胃にもたれるようでしたらMCT(中鎖脂肪酸)製品などを使うのもお勧めです。



病・医院名