

食事療法の要点 10 項目

～糖尿病の方、糖尿病が心配な方へ～

1. エネルギー摂取量

1日のエネルギー摂取量は、身長、年齢、性別、活動量により計算されます。過度の肥満がある場合は、1ヶ月に1～2kg減量出来るようにエネルギーを制限します。イベントなどで食事量が多くなる場合は、**イベント参加前の食事や後の食事**でエネルギー量を調節しましょう。

2. 栄養素のバランス

三大栄養素(炭水化物、蛋白質、脂質)について知りましょう。**炭水化物(糖質)**は主食(米飯、パン類、穀類イモ類、とうもろこし等)の主な成分です。1日の摂取エネルギーの50～60%を炭水化物で摂ります。**蛋白質**は肉類、魚介類、大豆製品、卵などです。1日1kg当り1gは摂りましょう。蛋白質の過剰摂取は腎臓合併症(腎症)の進行を早め、動脈硬化のリスクも高めます。**脂質**はバター、料理油、肉や魚に含まれる脂肪です。1日の摂取エネルギーの20～25%までに抑えます。脂質の過剰摂取は**インスリン抵抗性**をつくるので、メタボリック症候群を悪化させます。合わせてビタミン、ミネラル、食物繊維も摂ることです。食物繊維は炭水化物の消化を緩やかにし、コレステロールの吸収を抑えるので食事毎に摂るようにしましょう。

3. 食事の回数

食事の回数は少なくするほうが糖尿病、メタボリック症候群を悪くしません。最大1日3回までに止めたいものです。食事の回数を減らすことで内臓は休息をとることができ、1日の総摂取エネルギーを抑えることも出来ます。

4. 食事時間

入院中の食事時間は、8時、12時、18時と夕食から朝食までに**14時間絶食**となります。これが、内臓を休ませて糖尿病をよくします。仕事の都合で夕食が21時以降になる方(肉体労働は除く)は朝食を抜いて、早めの朝食を摂り夕方スナック的な補食を摂ることです。**糖尿病の薬物治療を受けている方**は、入院中の食事時間を前提に薬を処方しているので、食事時間のズレに合わせた処方を受けられるよう相談してください。

5. 間食はやめましょう

10時や15時に休憩時間をつくり「**おやつ**」を食べたのは米飯中心の食事で摂取エネルギーが少ない時代の生活の知恵でした。肉体労働時には、3回の食事と「おやつ」は構いません。これは**補食**です。しかし、肉体労働をしない日に食べる「おやつ」はエネルギー摂取を増やし、インスリンを作る膵β細胞を疲れさせ、糖尿病を悪くします。

6. 嗜好品の摂り方

間食がだめとなると、果物や菓子類等主な栄養素が単純糖質のものは、食事の主食(例えば米飯)を減らして食後のデザートとして摂りましょう。また、沢山食べたい時には、食事の1回を嗜好品だけにしてみましょう。

7. アルコール飲料

タバコは「百害あって一利なし」といえますが、**適量のアルコール**は(1日日本酒1合程度)は「百薬の長」と言えます。休肝日を作り、酒量が増えないようにしましょう。アルコール分解酵素のない方は無理に飲まないことです。

8. 腎臓病食

糖尿病で腎臓が障害されると(**糖尿病腎症**)、蛋白尿が出現し、血圧が高くなり、体がむくみ、最後は透析療法を必要とします。この進行を防ぐためには血糖、血圧を正常に保つ薬物療法と食事療法が大切です。塩分制限に加えて蛋白質制限、カリウム、リンなどの制限が必要になっていきます。逆にエネルギー制限は緩やかになります。

9. サプリメント

糖尿病患者さんには薬物療法の副作用の心配や治療がマンネリ化したときに期待感からサプリメントに手を出す方がみられます。効果が出るとどこか症状悪化を招く場合もあります。本当に効くものは保険薬になっていると考えてください。

10. 運動と消費エネルギー

運動は血糖コントロールと生活を楽しむ上でも重要です。患者さんは「運動」に**過大な期待**をし過ぎています。30分間の散歩での消費エネルギーは120kcalであり、米飯75g(茶碗約半分)程度です。運動は動物である人間にとって大切であることはいうまでもありませんが、エネルギー消費という点では過大な期待をしないようにしてください。