

vol.6 栄養だより

2018.2

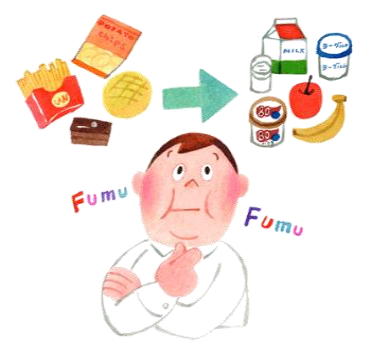
小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ:間食と上手に付き合おう!

今月はバレンタインですね。糖尿病患者さんにとって菓子類は砂糖を多く含みますので、血糖値や血液中の中性脂肪が高くなりやすいなど、糖尿病の治療上好ましくありません…。しかし我慢ばかりでは継続できないこともあります。皆さん一人ひとり生活リズム、嗜好、治療など異なりますので、間食は適切な量・内容・タイミングを必ず主治医・管理栄養士に相談し、無理なく食事療法を続けましょう。

間食の内容は?

基本的に間食は果物や乳製品を指示エネルギーの範囲内で取るよう推奨されています。たまにの行事であればカロリー、糖質の少ないものを量を調節して食べるようにしましょう。和菓子はヘルシーというイメージがあるかもしれませんが、糖質が多く血糖値があがることもあります。例えばシュークリームよりも大福の方が血糖値が上がりやすいことも…。必ず食品表示を確認する習慣をつけましょう。

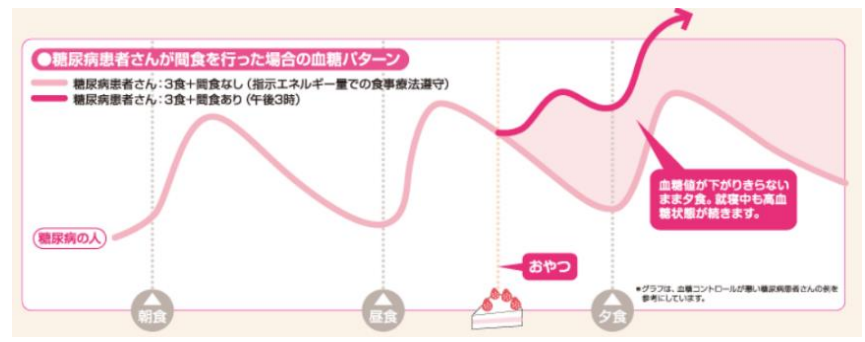


糖尿病ネットワーク参照

- チョコレートトリュフ
1粒約80kcal
- 板チョコ
1片約20kcal
- アーモンドチョコ
1粒20kcal

いつ食べるといいの?

間食をすると、食後血糖値が下がろうとしたところで、おやつ分の血糖値が再び上昇して、高血糖状態が続いてしまいます。そのため、だらだらと食べる、または夕食後食べることは一番よくない食べ方です。食べるタイミングは、食事の一部として食べて1日の血糖上昇の回数を一定にすること、そして活動量の高い午前中に食べるようにするといいいでしょう。



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)