

# vol.9 栄養だより

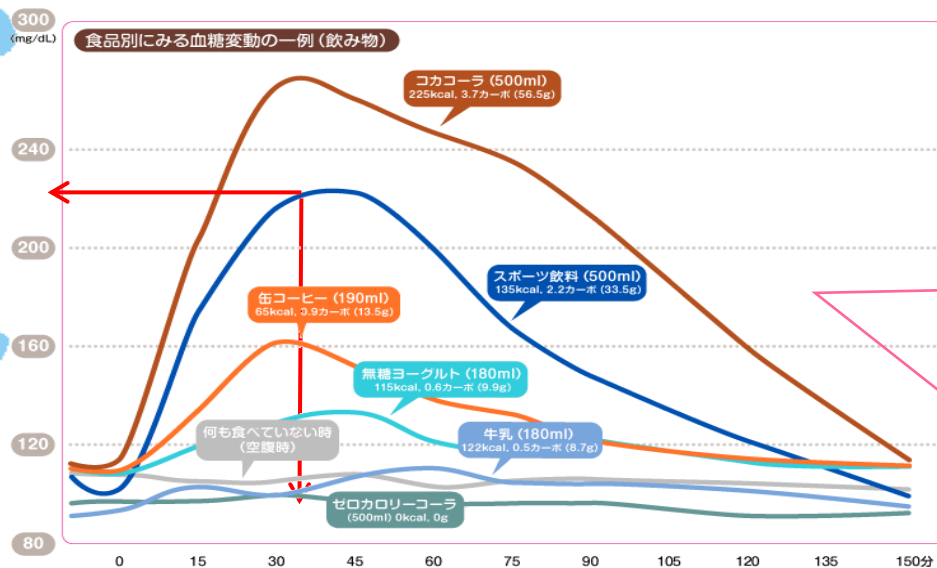
2018.5

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ: ジュースの糖分にご用心!

暑くなってきましたが、熱中症対策されていますか? 糖尿病の患者さんは交感神経が障害されて体の調節機能が低下しているため、熱中症を起こしやすいといわれています。熱中症予防には、こまめな水分摂取が大切ですが、糖分の多いスポーツ飲料やジュースは避けましょう!

スポーツ飲料や清涼飲料水に使用されている糖分は、消化吸収が早く血糖値が急速に上昇します。多量に摂取すると**高血糖状態を引き起こし**、それにより尿量が増え体内の水分が奪われ**脱水が進行し喉が渇く**、そして**また清涼飲料水を飲む**といった**悪循環**を招いてしまいます。お茶かお水でこまめに水分摂取を行うことが、熱中症予防には大切です。



様々な飲み物を飲んだときに血糖値がどれくらい上がるかを示したグラフです。例えばスポーツ飲料を飲むと、約30分で血糖値が200mg/dL以上に上昇していることが分かります。最近ではカロリーゼロの飲料が増えていますので、どうしても飲みたい場合は利用しましょう。ただし多量に飲めばゼロではないので量に注意が必要です。またカロリーオフや甘さ控えめといった表示の飲料には糖質がしっかり含まれていますので、食品表示をしっかりと確認しましょう。

糖尿病ネットワーク引用

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。)

