

会 師 医 市 牧 小 苦

医 師

神 谷 利 郎

糖尿病の食事療法

現在、日本で糖尿病患者は約五百万人といわれ、四十歳以上の十人に一人が糖尿病という時代になっておりますが、日常の診療でコントロールに苦しむ患者さんを多く認めます。ここでは、わが国の糖尿病の九〇%以上を占めるインスリン非依存型糖尿病(NIDDM)の食事療法についてお話しします。

一、わが国のNIDDMの約

変化に富んだ献立にする

八〇%は過去あるいは現在に肥満を認める。

二、人のインスリン感受性は、肥満が進むにつれて低下する。

三、食事によるインスリン必要量は、食事の内容よりも摂取カロリーに左右される。

このように、NIDDMでは肥満の関与が著しく、その食事療法は肥満・過食を除くことに主眼を置いています。実際、減

量により薬剤の使用量が減ったり、薬物療法が必要であった人が食事療法のみで良好なコントロールが得られることをしばしば経験します。NIDDMでは特に食事療法の占める役割は大きく、一日の指示カロリーを守ることが大変重要です。また、食事療法は一生継続しなければならず、次のことに配慮することが大切です。

一、食事内容を単調にせず変化に富んだ献立にする。

二、おかずの品数を増やし、量も見ただ目にボリューム感のあるものにする。

三、調味料(砂糖・食塩・ドレッシングなど)の量に気を付ける。

四、一食豪華主義とはせず、三食きちんと食べる。

五、ゆっくりよく噛(か)ん

で食事し、少ない量で満腹感を得るようにする。

六、間食は控えるようにする。

最近、Glycemic index (GI) 血糖上昇計数と食物繊維が注目されています。GIとは、食品の食後血糖上昇率を数字で表したものです。GIは、一般に豆類では低く、ジャガイモ、コーンフレークは高い。主食の白米、食パンはやや高い傾向にあります。また、同じ食品でもリンゴのうらごしよりリンゴを丸ごと食べる方が血糖上昇率は低くなります。食物繊維には食後の血糖上昇を抑えるだけでなく、血中コレステロールを低下させる作用も認められています。低GI食品は一般的に食物繊維を多く含むものが多く、食事療法の際に低GI食品を応用することは望ましいと考えます。

以上のことに注意して糖尿病のコントロール目標を
空腹時血糖 70-120mg/d

糖尿病の食事療法

1

HbA1c 六・〇%以下
とし、標準体重を維持して合併
症を防ぐよう毎日努力することが
重要です。

糖尿病は、コントロールが良
好な状態で経過していれば、決
して怖い病気ではありません。
そのためには、患者さん自身が
糖尿病を理解し医療側と一緒に
治療に取り組むことが一番大切
と考えます。

