

ご近所のお医者さん

□
689
□

こいえ内科医院長

鯉江基哉さん

＝大阪市中央区

糖質制限は適切に

最近、インターネットやテレビのバラエティー番組などで、糖尿病の方などへの糖質制限食の話題をよく目にします。糖質制限食が魅力的に見える理由の一つは、「糖質をあまり含まない食べ物ならば、好きなだけ食べてもよい簡単な方法」と解釈してしまうことかと思

います。実際、糖質制限食は肥満があり、ご飯・パン・麺類のような炭水化物が主体となる食物をたくさん食べる傾向の

ある方がした場合には、短期間での体重減少や血糖コントロール改善が見込めます。ただ、偏った情報をうのみにして間違った糖質制限食を続けていると、体

重減少や血糖改善があったとしても、倦怠感が継続したり、痛風発作を起したり、腎臓を悪くしたり、さらにはかえって動脈硬化を進行させて、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めてしまう危険があります。

安全な糖質制限食の知識を身に付けるために頼りになるのが、管理栄養士による栄養食事指導です。管理栄養士は、病気を患っている方や高齢で食事

し、専門的な知識を持って栄養指導や給食管理、栄養管理を行う専門家です。栄養食事指導は、個人の病状・生活パターン・調理能力などに合わせた無理のないオーダーメイドの食事メニュー(場合によっては、コンビニエンスストアやスーパーマーケットでの総菜の選び方も)を提案します。栄養食事指導の際には、日常で口しているもの

管理栄養士に相談を

の間食や飲み物も含めて正直に管理栄養士

に伝えてください。それで怒られることはありません。また、栄養食事指導は糖尿病に限らず、腎臓病・高血圧・脂質異常症の方や、低栄養・嚥下障害のある方の食事についても健康保険の適用となります。

栄養食事指導は、糖尿病に力を入れているクリニックや病院などで受けることができます。対象となる方は、かかりつけ医や専門のクリニックで相談してみてください。



がとりづらくなっている方などに