

## 糖尿病と食事について

\*糖尿病の食事は特別な食事は必要ありません。食べてはいけない食品もありません。糖尿病の食事は過食や偏食をせずに規則正しく食べることが基本です。家族みんなが同じメニューで食べられる健康食です。

### ポイント1

あなたに合ったエネルギー量をとります

1日に必要なエネルギー量は年齢、性別、身長、体重、活動量、血糖値、合併症の有無などによって一人ひとり違います。主治医からのエネルギー量の指示があります。(通常、男性で1400~2000kcal、女性で1200~1600kcalくらいです。)



### ポイント2

栄養バランスに気をつけます

エネルギー量を守りながら、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など身体に必要な栄養素を過不足なくとることが大切です。

○朝、昼、夕食の量を均等にして規則正しく

食事を抜いたり、まとめて食べたりするとインスリンの分泌のパターンが乱れたり、膵臓への負担が増えます。

○ゆっくりよく噛み、腹八分目にする

満足感が増えて食べすぎを防ぐことができます。

○食品はまんべんなくいろいろ食べる

食べてはいけないもの、多く食べたほうがよいものはありません。毎日いろいろな種類の食品を適量食べましょう。炭水化物の減らしすぎは、たんぱく質や脂質のとりすぎにつながり、糖尿病性腎症につながりますので注意しましょう。

○野菜類(きのこ、海藻も含む)を毎食しっかりとる

野菜類はエネルギーが低く、食物繊維のほかにもビタミン、ミネラルが豊富です。毎食両手に1杯程度はとりましょう。

○脂肪の多い食品や油の多い料理はひかえる

少量でエネルギーが高いため脂肪を多く含む食品や油の多い料理の品数をおさえましょう。

○嗜好品はルールを守る

アルコールやお菓子類は、とらないことが基本ですが、医師、管理栄養士に相談してください。

