

安定した血糖コントロールのために

医療法人あかね会 中島土谷クリニック 管理栄養士

血糖コントロールが不良となると色々な症状が現れ日常生活に支障をきたします。

安定した血糖コントロールを心掛けましょう。

■ 血糖値は、高すぎても・低すぎても危険！

高血糖状態が続くと、「視力の低下（糖尿病網膜症）」「神経の障害（糖尿病性神経障害）」が現れ、日常生活に支障が出ます。

低血糖となると、「めまい」「頭痛」「冷や汗」などの症状が現れ、ひどい場合だと「意識低下」に繋がる恐れがあります。

■ 透析患者さんの目標血糖値について

▶ 随時血糖値（透析前あるいは食後2時間血糖値）：

180～200mg/dl未満

▶ グリコアルブミン（GA）：**20** %未満※

※心血管系の病気や低血糖傾向のある方は **24%**未満

血糖コントロールのための食事のポイント

① 欠食せず、**1日3食** バランスよく食べる

食事回数が減ると、食後高血糖になりやすいです。
また、炭水化物のみの食事（例：パンのみの食事、めん類＋おにぎり 等）は血糖上昇しやすいです。3食、主食・主菜・副菜が揃うように色々な食材を食べましょう。

② 野菜類などの**食物繊維**が多い食品を食べる

食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きがありますので、積極的に食べるように意識しましょう。

※カリウムが5.5以上の方は、野菜類・きのこ類は、【ゆでこぼし】又は【水さらし】をして調理しましょう。

③ **間食**はルールを守って食べる

間食やジュース類・アルコールなどの嗜好飲料は、ルールを守って上手に生活に取り入れましょう。

- ・間食を食べる時の飲み物は、**お茶か水**にする
- ・間食は**1回/日**までに
- ・食後の**デザート**のタイミングで食べる
- ・夜遅くの**間食**は控える
- ・食べ過ぎ予防のために、**個包装**や**小袋タイプ**を利用する

