

食事療法 (2)

3. 食事療法の進め方

なにをどれだけ食べればよいか

一日のエネルギー量が決めれば、その枠の中で栄養素を適正に配分します。配分は主治医が行います。

決められた栄養素の中で、皆さんが食べたいものを選んでいきます。その時に「糖尿病食事療法のための食品交換表」を使うと便利です。食品交換とは同じ栄養素の中で食品を選ぶことです



4. 合併症予防のための食事

(1) 高血圧の予防

塩分は1日6～10g以下にしましょう。

(2) 高脂血症の予防

コレステロールの多い食品を控えましょう。

(3) 食物繊維を多くとりましょう。

- 食物繊維には食後の血糖上昇を抑える効果と血中のコレステロールが多くなるのを防ぐ働きがあります。
- 毎日の食事で食物繊維を多く含む食品をとりましょう。