

嗜好品

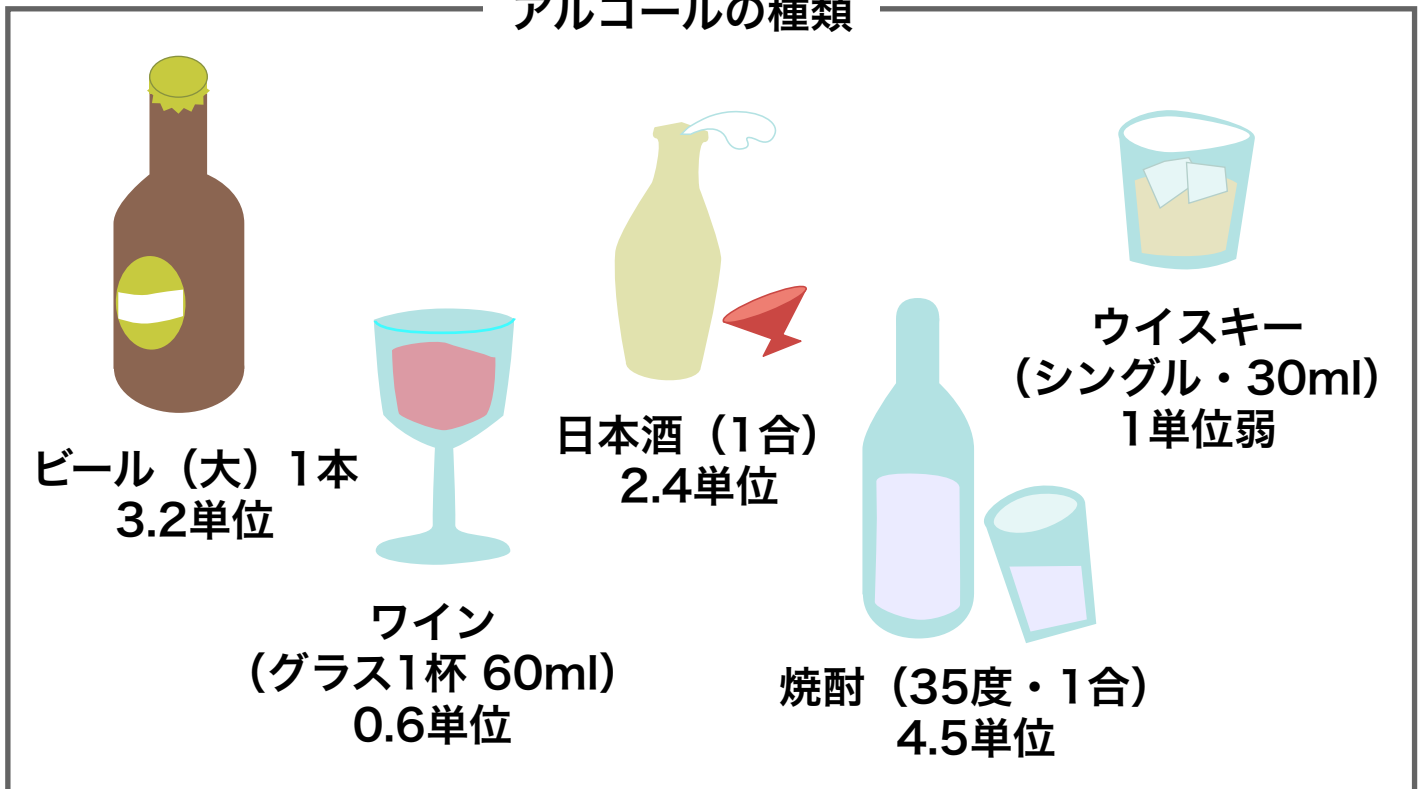
1. アルコール

アルコールには1グラム7キロカロリーもありますが、栄養素は含まれないため他の食品と交換することはできません。

また飲酒することにより食欲が増加しつい食べ過ぎてしまい血糖コントロールを乱す原因になりますので禁酒が望ましいでしょう。

付き合いなどでお酒を勧められ断りにくいという方は当院では禁酒カードを発行していますので活用してください。

アルコールの種類



2. 喫煙

タバコは百害あって一利なし。

喫煙の習慣のある人はない人に比べ肺ガンが5倍、喉頭ガンが20倍多いといわれています。また、動脈硬化をすすめ心筋梗塞、脳梗塞を引き起こしたり、糖尿病の合併症である血管の障害をさらにすすませ足の壊疽を作りやすくします。

禁煙しましょう。

3. 間食

甘い物は砂糖のかたまり。

糖尿病の患者さんにとって甘い物は禁物です。ジュースの中 (1缶350ml) には砂糖が40~60gも含まれています。菓子類にも砂糖や油脂 (バター、クリーム) がたくさん含まれています。どちらも吸収がはやくすぐ血糖が上昇してしまいます。

砂糖の多い間食は血糖や血液中的中性脂肪を上昇させるなど糖尿病のコントロールの上でいろいろな支障がありますので注意してください。