

春_号

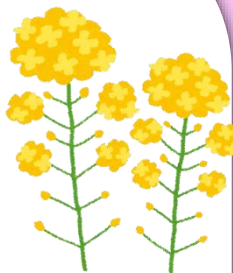
栄養だより

vol.47

テーマ:お酒の飲みすぎに注意!



◎岡田内科クリニック
栄養指導室
(2023年4月)



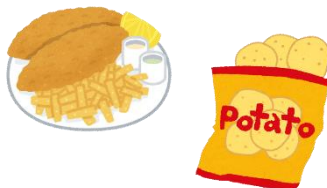
糖尿病とアルコール 注意点とは?

1 翌朝より 血糖値が上がる

2型糖尿病は、アルコールの代謝産物が
インスリンの分泌を抑制しているので、後から血糖値が上がっていく

お酒もおつまみの油ものも、じわじわ血糖値上がるので、
2-3日間血糖値を乱す原因となる

○お酒の適量を守る
○おつまみの内容や量に注意

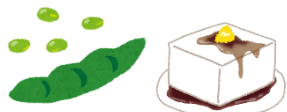


2 アルコールによる低血糖に注意

アルコールは、肝臓での糖の合成を抑制するため、
血糖値が下がってきて低血糖になるリスクがある



必ず、ごはんなどの糖質や、
豆腐などのたんぱく質を!



- インスリンやSU薬などの経口血糖降下薬は、
低血糖に注意
- SGLT2阻害薬は、脱水に注意



お酒の適量は、 純アルコールで20g!

純アルコール量(g)
= 酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8



ビール【5%】
ロング缶1本(500ml)
202kcal



日本酒【15%】
1合(180ml)
185kcal



焼酎【25%】
1杯(100ml)
141kcal



ワイン【10~15%】
2杯(240ml)
175kcal



ウイスキー【40%】
2杯(60ml)
135kcal

◎お食事についての
疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、
当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

