



奥口内科クリニック便り

日常生活で糖尿病と上手に付き合うには？



◇酒、タバコ、嗜好品は禁止？

1. お酒も飲みたいけど…

アルコール自体にはエネルギー（1gが7キロカロリー）がありますが、**炭水化物、タンパク質、脂肪などの栄養素を含まない**ので、栄養素のあるほかの食品と交換はできません。糖尿病の患者さんはアルコールを原則として飲まないようにしましょう。一方で、糖尿病の自己管理ができて、しかも飲酒に関する自己規制が完全にできる場合には、適量のお酒なら許可されます。

2. タバコは吸える？

タバコにはタール、ニコチン、一酸化炭素など多くの有害成分が含まれており、喫煙で血管が収縮し、血流の流れが悪くなります。心臓や血管にも大きな影響があり、動脈硬化が進行して、狭心症や心筋梗塞、脳卒中、閉塞性動脈硬化症などの引き金になります。糖尿病患者さんでなくても禁煙は大切ですが、**糖尿病の患者さんは血管合併症を起こしやすいため、喫煙が加わると合併症が早く進む**ことになります。喫煙は様々ながんの原因にもなりますので、強い意志をもって禁煙しましょう。

3. 嗜好品は？

おやつは血糖の管理状態を乱す大きな原因となります。お菓子や果物、ジュースなどには砂糖が多く含まれており、**血糖値を急激に上昇させ、中性脂肪を上昇させて内臓脂肪が蓄積する原因**にもなります。甘いおやつはできるだけ摂らないことが重要です。

最近では、人工甘味料などを使用して工夫した、1個で80キロカロリーほどに抑えたおやつやゼロキロカロリーのジュースなども販売されています。食べ過ぎ飲みすぎは禁物ですが、上手に利用することで間食を楽しむことも可能です。



◇飲酒の許容量

一般的には**1日総量25g(2単位)まで**を許容量とする。

ビール



約1缶：400ml

日本酒



約0.8合：140ml

焼酎



約0.4~0.6合
：80~100ml

ワイン



約グラス3杯
：200ml

ウィスキー



約ダブル1杯
：60ml

飲酒に伴う過食や低血糖
には要注意です！