

食事療法で気を付けたいこと

市立恵那病院 管理栄養士 富田由乃

最近、自宅で過ごす時間が増えてきていると思います。糖尿病患者さんの場合、生活様式の変化は血糖コントロールに大きな変化を及ぼす可能性もあります。新型コロナウイルス感染症を重症化しないためにも、日頃の血糖値を安定させておく事が大切となります。

今回食事の注意ポイントをご紹介します。

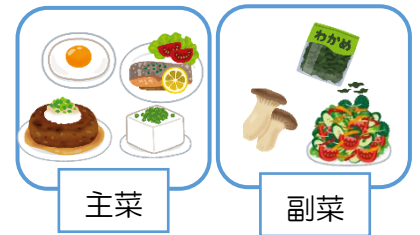
① 毎日の食事を規則正しく保つ

- 朝食をしっかり食べる
- 夕食は 20 時までには済ませる
- 食事時間は規則正しく、生活リズムも整える



② 食事バランスを整える

- 炭水化物のみの食事をしない
- 主食・主菜・副菜の揃った食事をとる
- 血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維を積極的にとる



③ 間食の見直し

- 糖分の多いおやつ NG
- 適量の果物やナッツ、無糖のヨーグルトなど不足している栄養素を補えるおやつを選ぶ



④ 体重コントロール

- 毎朝体重を測る
- 体重が増えれば食事量が多くなっていないか見直しが必要



食事療法をして、血糖コントロールを安定させましょう！

