

糖質制限食

肥満の方や境界型糖尿病は食後高血糖を呈し、病状を悪化させます。その対策としておすすめ出来るのが糖質制限食です。糖質の多い主食を抜くか半分に減ずるものです。



【実施方法】

- ① 週目：スーパー糖質制限食(毎食：**主食なし** 副食 2 倍以上に増量)
- ② 週目：糖質制限食(毎食：**主食 1/2 量** 副食 1.5~2 倍に増量)
付) 食事は野菜→主菜→穀物の順番でゆっくり食べましょう！

【効果の出る時期・症状】

1~2 週間目：腹囲・血圧・体重の減少効果が出てきます

【副作用】

一時的に便秘が生じる場合があります。その時は大豆製品(豆腐、おから)・寒天の繊維質・海藻類・葉物野菜・水分を積極的に摂る。さらにオリーブオイル・ごぼう茶なども効果がみられます。

【間食】

ナッツ類、するめ、ゆで卵、豆腐、かつおぶし、果物

【禁忌】

- ・腎障害(クレアチニン高値)の他、重篤な内臓疾患のある方は控える。
- ・経口血糖降下剤やインシュリン療法を行っている方は Dr と相談する。