



糖尿病通信

—6—

糖尿病と上手にお付き合いするために

くだもの(果物)は体にいいってほんと??

“朝のくだものは金”という言葉がありますね。くだものは体にいいと言われていますが、糖尿病や高脂血症の患者さんではちょっと違うようです。

1. くだもの成分

くだものには糖分、ビタミン類、有機酸、食物繊維、ポリフェノールなどが含まれています。甘くておいしいくだもの糖分には果糖(かとう)、ブドウ糖、ショ糖(砂糖)の3種類があります。(ショ糖はブドウ糖と果糖がひとつずつつながった二糖類の仲間です。)ブドウ糖やショ糖により血糖値が上がるのは当然ですが、果糖はどうなのでしょう?

2. 果糖とは

果糖はくだものに多く含まれる糖分なのでこの名前が付きましました。甘みが強く、主に肝臓で素早く代謝されて血中から消失し、直接血糖値(血糖は血中のブドウ糖です)を上げることはありません。しかし、脳はブドウ糖以外の糖を利用できないため、肝臓での代謝の結果、果糖はブドウ糖に変えられ利用されます。また、同時に肝臓では果糖から中性脂肪が作られます。くだものが脂肪に変わるとは意外ですね。

3. 糖尿病の患者さんと果糖

インスリンは脂肪細胞に脂肪を貯めこむように働きます。糖尿病の患者さんでは、インスリンの働きが不十分なので、血中の糖分を細胞でうまく利用できなくなりますが、さらに働きが悪くなると血中の中性脂肪を脂肪細胞に取り込むこともうまく行かなくなります。このため、果糖をたくさん取ることは、血液検査で中性脂肪が高い、高脂血症(高中性脂肪血症)の原因の一つとなります。

4. ペットボトル症候群と果糖

ペットボトル症候群は大量の清涼飲料水を取ることが原因で高血糖となり、ケトアシドーシスという重篤な症状を来す病気です。清涼飲料水に大量に含まれている果糖が中性脂肪からさらにケトン体と呼ばれるものに変わることでケトアシドーシスが起こりやすくなるといわれています。また、果糖はブドウ糖と同じようにたんぱく質と結合して、糖尿病の合併症の原因となるAGEと言う物質を作ります。AGEは老化に深く関係しています。

5. ビタミンや食物繊維を摂るには

ビタミンや食物繊維はたくさん摂る方がいいですね。これらはいろいろな野菜を豊富に食べることで充分補えます。太らず、血糖値も、中性脂肪も増やさずに、たっぷりととることができます。くだものはお菓子と同じ嗜好品の一つと考え、食べ過ぎにくれぐれも注意しましょう。

くだものまとも買いはやめましょう!(傷む前にたべなくちゃ!とついたくさん食べてしまいますよ!!)

内科 柳澤

今日のお料理



「一日分の果物摂取量」

果物は1日 80kcal 前後、摂取することが望ましいとされています。

—80kcal の目安—

- ・ 大きい果物 ……1日半分
- ・ 中くらいの果物 ……1日1個
- ・ 小さな果物 ……1日2個 or 握りこぶし大

—80kcal の果物の量—



ぶどう 150g



バナナ 100g



梨 200g



柿 150g



すいか 200g



グレープフルーツ 200g



桃 200g



みかん 200g



りんご 150g

* 果物は間食よりも、食事のデザートに食べるようにしましょう。

* 果物は一度に食べずに何食かに分けると、より血糖値が上がり難くなります。

栄養科 藤原

