

**糖尿病の  
食事について**

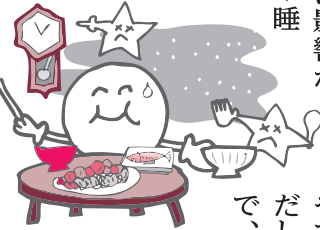


**糖尿病で通院中です。夜遅く食事をすると良くないと聞きましたがなぜでしょう。**



夜遅い時間帯に食事をすると睡眠までの時間が短いので、カロリーが消費されにくく高血糖や肥満につながります。さらに体内時計に影響が出て、食欲や睡眠を調整しているホルモンにも乱れが生じ、糖尿病が悪化しやすくなるので、夕食はできるだけ午後9時以降にならないように心がけましょう。どうしてもおなか

一日の食事が同じ場合、夕食より朝に重きを置いて、脂質やたんぱく質が多めの朝食にした方が、インスリンが多く分泌されて血糖値も下がりやすくなります。ただし1型糖尿病などで、長時間作用するインスリン注射を使っている方は、夜中の低血糖を避ける目的で寝る前の補食が必要になる場合があるので、担当の先生とご相談ください。



う。どうしてもおなか



高知高須病院  
糖尿病内科・腎臓内科部長  
吉本 幸生さん