

Ⅱ型糖尿病の主な治療方法

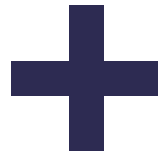
Ⅱ型糖尿病の治療は「食事療法」と「運動療法」を基本とし、「薬物療法」を取り入れた3つの治療方法があります。



食事療法



運動療法



薬物療法

「食事療法」の基本

①適正なエネルギー量の食事をしましょう。

適正な体重(太らず、やせ過ぎず)を保ちながら、日常生活に必要なエネルギー量の食事をしましょう。

②さまざまな栄養素の過不足がない(バランスの良い)食事をしましょう。

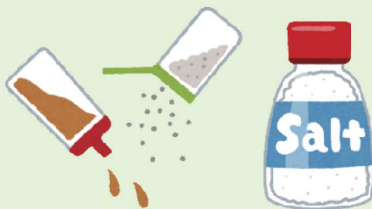
健康を保つために必要な栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなど)が、過不足ないような食事をしましょう。

③血糖コントロールをよくする食事

血糖値に影響を及ぼす栄養素は主に炭水化物です。お食事の炭水化物の割合は50%~60%にしましょう。

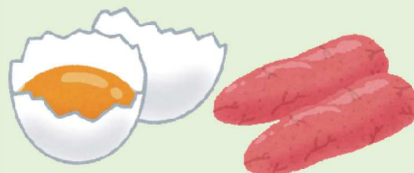
合併症を予防するための食事のポイント

塩分を減らしましょう。



1日あたり男性は8g未満、女性は7g未満を心がけましょう。高血圧や糖尿病性腎症の方は3g以上~6g未満が基本です。

コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品を控えましょう。



卵や魚卵にはコレステロールが多く含まれています。動脈硬化症や脂質異常症の予防のためにも食べ過ぎに注意しましょう。

食物繊維の摂取量を増やしましょう。
(1日20g~25g)



血糖上昇を抑えたり便秘を改善します。水溶性食物繊維は血中のコレステロールの上昇を防ぐ作用があります。