

糖尿病 糖尿病からの脱出



歩く！ 旭山動物園から

糖尿病って何？

糖尿病は、血糖の代謝が、ある一定の範囲に収まらなくなった状態です。

日本糖尿病学会が決めた範囲を超えて、血糖が高くなった状態を、糖尿病と呼びます。

血糖値が高くならないようにコントロールしているのは、重要な臓器は、肝臓です。

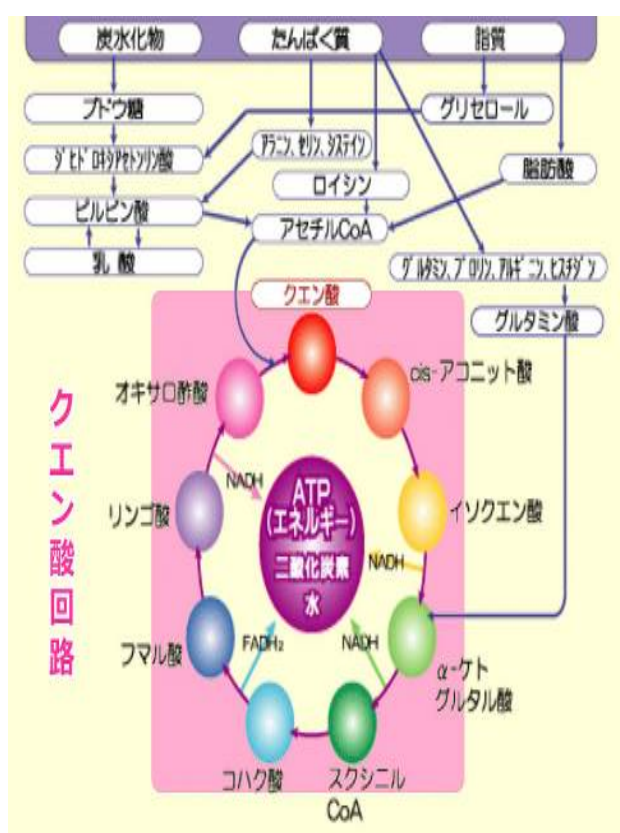
ほかに、筋肉で糖が消費されたり貯蔵されたり、脳の下垂体、膵臓、消化管からホルモンで、血糖はコントロールされています。

人間の中の糖は、ブドウ糖だけではありません。代表がブドウ糖で、糖尿病は、血液のブドウ糖の濃度で、診断します。

血糖は、早朝空腹時には下がっているのが、通常ですが、126以上あると異常といわれます。

1か月間の血糖の平均の状態を示す数字が、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）というもので、6.2以上あると、異常といわれます。食後は、だれでも血糖が上がりますが、食後2時間経って、まだ200あると、異常といわれます。

これは、学会が提示した定義です。自分の数字が高いときには、悔しいかもしれませんが、内科の世界では、必ず使う指標です。



<https://tmk36.com/health/citric-acid/>

糖尿病とは？



炭水化物って、なんだったっけ？

炭水化物の種類

身長に対し体重が多い人で、血糖が高い人は、食事と生活の見直しで、糖尿病という状態から、脱出することができるようになることが多いです。

体重が多めの大人の糖尿病では、食事量、食事内容の見直し、何よりも重要です。甘いものや、ジュースは、糖尿病の状態から、脱出するまでは、基本禁です。ある程度の糖質、炭水化物の制限は大事です。

炭水化物と呼ばれるものは、単糖であるブドウ糖だけでなく、二つの糖がくっついた2糖、もっとたくさんくっついた多糖類の全てを言います。

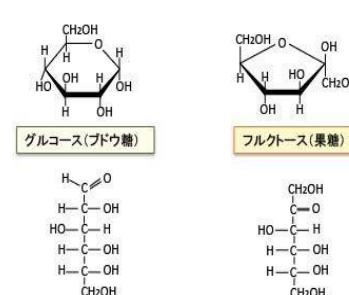
ブドウ糖の数字を下げるのなら、ブドウ糖の所属する「組」のである「炭水化物の組」のものを食べないといひんじやないかと考えますよね。そんな簡単な仕組みにはなっていません。

ブドウ糖を利用してエネルギーを作る時、クエン回路という車輪を回します。その時、タンパク質が分解されてできたアミノ酸もその材料になります。脂肪も分解され、利用されます。

ブドウ糖を消費し、血糖を下げるためには、ブドウ糖のもととなる炭水化物だけでなく、タンパク質、脂質の摂取も控えて。

タンパク質、脂肪もエネルギー代謝に重要です。炭水化物の中の、糖質だけの極端な制限は、効果より害があります。

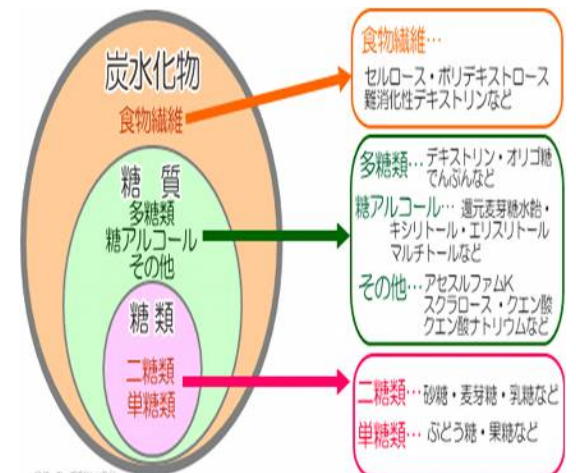
そうは言っても、体重が多い方は、カロリーを考えて、糖質も脂質も、控えて下さい。



<果糖>
果物に多い果糖。今ジュース類に多く、含まれており、体重増加、脂肪肝の原因になります。

野菜

野菜、食べなさいって、言われますよね。ところで、野菜は何なんでしょう。野菜に多く含まれる、食物繊維は、なんと、炭水化物です。



<http://health-method.com/2017/05/16/glucide/>

食物繊維は、水溶性のもの、不溶性のものがあります。特にこの不溶性のものは、人の消化管ではあまり吸収されず、腸の中のよい？細菌（やせ菌といわれる菌）のえさになります。

野菜を食べて下さいとお願いすると、毎日野菜ジュース飲んでますと言われる方がおられますが、ジュースの方ではないんです。

ジュースで野菜ジュースを作られた方はお分かりと思いますが、機械の中にカスのように残って、洗って捨てますよね。その捨てる方が、血糖を急激に上げないようにする食物繊維で、それが大事です。

野菜そのものを、噛んで食べていただくことが、大切です。

野菜は、食事の際には、ジュースではなく、食事の最初に野菜そのものを噛んで、召し上がって下さい。

炭水化物とタンパク質と脂肪

野菜を食べる