

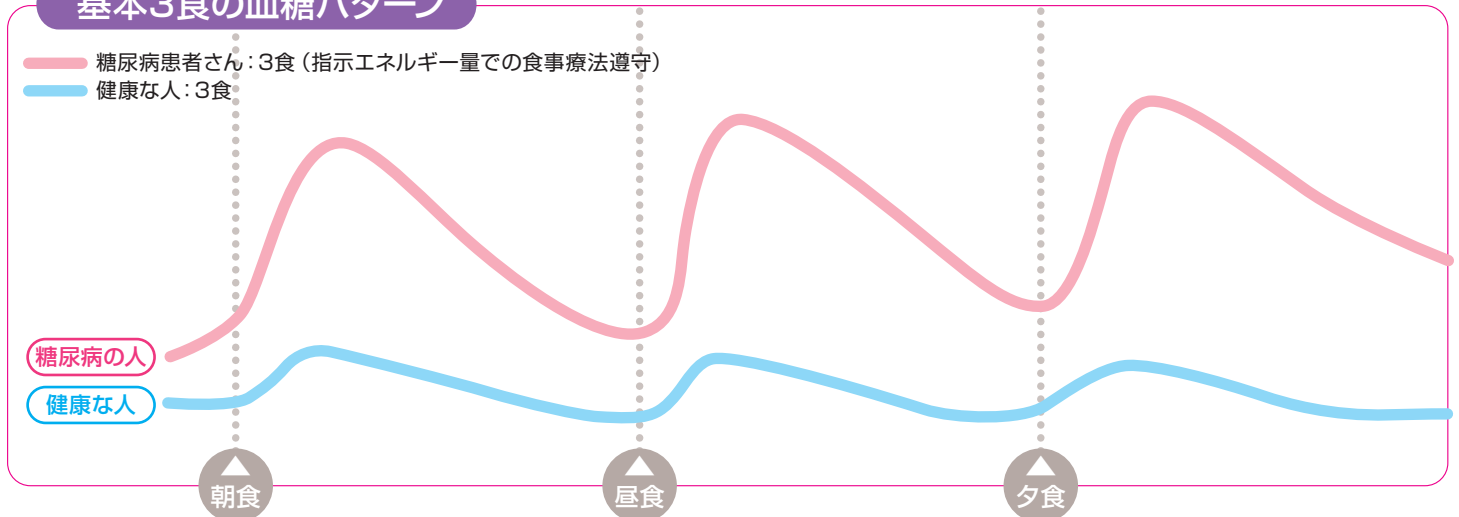
問題

おやつを食べるとどうなるの？

答え

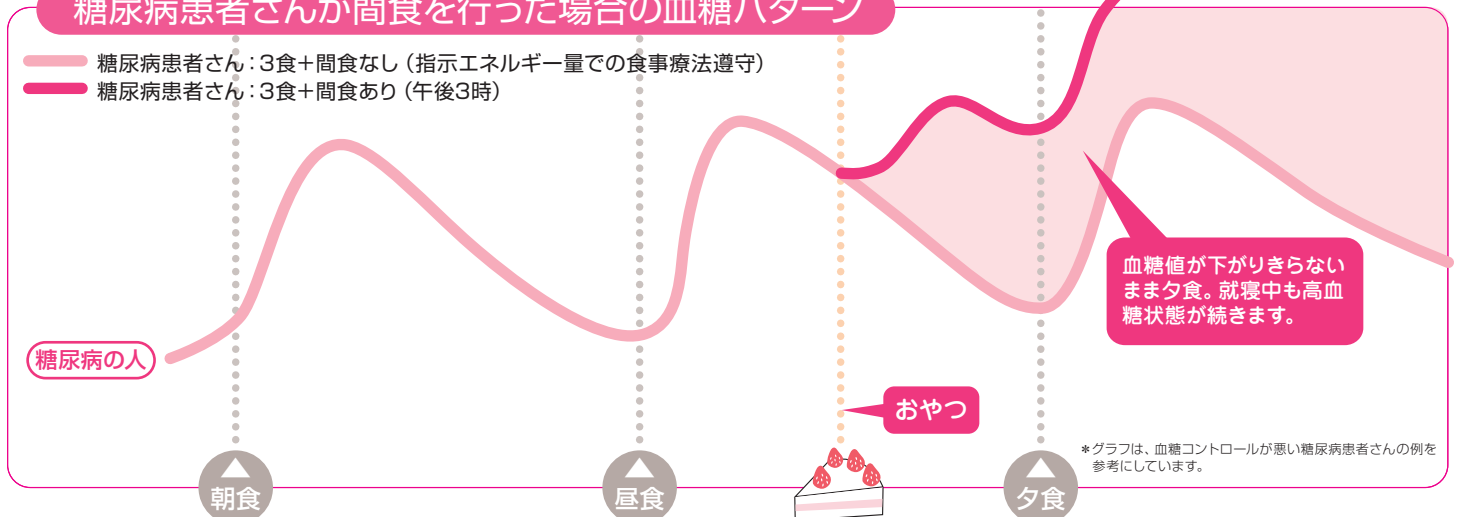
きちんとルールを決めて食べないと、
血糖コントロールが乱れます。

基本3食の血糖パターン



- 健康な人は、3食のパターンはあまり大きく変動しませんが、糖尿病患者さんでは、(個人差はありますが)健康な人に比べて食後の血糖値が上がりやすい傾向がみられます。

糖尿病患者さんが間食を行った場合の血糖パターン



- ただでさえ血糖値が変動しやすい糖尿病患者さんがおやつを摂ると、このように、高血糖の状態が続きます。
- 前の食事で血糖が高いまま食べると、その血糖値に上乗せされる形で、おやつ分が上昇します。3時のおやつでこのようなパターンですので、夕食後、就寝前に食べてしまうと、下がりにくい人は朝まで高血糖状態になってしまうこともあるのです。高血糖状態が日常化していると、恐ろしい合併症につながりますので注意が必要です。