

糖尿病治療の最前線

糖尿病の食事療法は 摂取カロリーが重要

腎症の母親と同じ食事で、糖尿病が悪化したKさんのケース



担当医 久保 明先生
医学博士
糖尿病内分泌専門医
東海大学医学部
抗加齢ドック教授

患者氏名

K・E様

年齢

40歳

性別

女性

現病歴

糖尿病

糖

尿病で通院されているKさんは、お母さまとの二人暮らし。お母さまは腎症を患っておられ、悪化すれば人工透析になるかもしれない状況です。

ご家庭でお母さまのケアをされているKさんは、腎症の治療食も手づくりし、ご自身も一緒に同じものを食べておられます。

実は、ここが問題なのです。腎症の治療食というのは、たんぱく質や塩分の制限が中心で、摂取カロリーの制限は厳しくありません。高たんぱくの食品でなければ、油ものも揚げ物も禁止ではない。そんな食事を、この2年間Kさんも同じように続けてこられたのです。たんぱく質の制限を優先するがあまり、カロリーにまで気が回らなかつたというのが本音のようです。

糖尿病の食事療法には、摂取カロリーの制限が不可欠ですから、このよ

うな食生活を続けていては、血糖値を良好にコントロールすることはできません。実際、KさんのヘモグロビンA1cは通常7.5%くらい、悪いときは8%にまで上がり、肥満もあります。

そこで、まずは今の食事の総カロリーを確認し、見直していただくことにしました。ただし、お母さまと別々の献立をつくるのは、時間的にも経済的にも難しいと思われまます。ですから、低たんぱく食はそのままに、Kさんだけごはんや肉類の量を控え、摂取カロリーを減らしていただくことにしたのです。同時に、肉や魚などの動物性たんぱく質をカロリーの低い植物性たんぱく質に置き換えるようアドバイスしました。

腎臓病も糖尿病も、治療には食事制限がつきものです。Kさんにはお母さまの食事と上手に折り合いをつけながら、治療に努めていただきたいと願うばかりです。