

糖尿病と糖質制限食について



最近、糖質制限食という言葉をよく耳にするようになりましたが、どのような食事かご存じですか？

今回は糖尿病と糖質制限食についてお話ししたいと思います。

(糖質制限の第一人者である北里大学北里研究所病院 山田悟先生が提唱される“緩やかな糖質制限”より一部抜粋)

➤ 糖質制限？ロカボとは？

炭水化物は糖質と食物繊維に分けられます。糖質制限食「Low Carbohydrate diet」という言葉は、アメリカなどでは極端な糖質制限も含む概念・呼称であり、このようなきつい食事制限を求めると、つらくて続けることができなくなってしまいます。そこで、「緩やかな糖質制限」を「ロカボ」と称して広まってきました。

「ロカボ」は、1食あたりの糖質量を20～40gで3食食べ、それとは別に間食を1日あたり10g、1日の総摂取量を70～130gにすることを定義としています。日本人の平均では1食あたり90～100g、1日の総摂取量で270～300gとされていますので、大体半分以下くらいに糖質摂取を抑える感覚です。

糖質とは米、パン、麺などの主食に含まれるデンプン、それにソフトドリンク、ジュース、お菓子、果物などに含まれるブドウ糖、果糖、ショ糖、さらに牛乳などに含まれる乳糖のことです。食後に血糖値を上げるのは糖質だけで、タンパク質や脂肪では血糖値は上がりません。健康に悪いと長年信じられていた脂質は血糖値を上げないのです。

➤ 糖尿病食の基本と「ロカボ」

糖尿病のガイドラインによると、1日のエネルギーのうち、50～65%を炭水化物で摂取し、タンパク質は20%以下、残りを脂質で取ることが目安となっています。また、野菜、海藻、玄米、麦ごはん、キノコ類などに含まれる食物繊維は積極的に取るべきで、1日20g前後の摂取が推奨されています。

一方「ロカボ」は、緩やかに糖質制限をするということです。この食べ方をする際に、カロリーは一切制限しません。満腹感に委ねます。たんぱく質と脂質に関しては、毎食、食べるようにします。たんぱく質と脂質を食べると、それぞれで食後高血糖を是正することができます。

➤ 糖質と血糖の関係

糖質を過剰に取ると食後の高血糖が起こります。すると、それを抑えるために、遅れて大量のインスリンというホルモンが出てきます。そして脂肪細胞にエネルギーを放り込んで肥満をつくると同時に、急激な血糖の降下を生みます。血糖値の急上昇・急降下を繰り返す現象が「血糖値スパイク」です。

「血糖値スパイク」が起こると活性酸素が大量に発生し、血管がダメージを受けます。すると傷ついた血管を修復しようと免疫細胞が集まり、血管の壁が厚くなります。その結果、血液の通り道が狭くなり血流が悪くなるため、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などのリスクが高まるのです。

またこの急激な血糖の降下がすさまじい空腹感をつくりそして、食欲が出て食べ進んでしまいます。だから食べ過ぎが起こって肥満が助長されるのです。肥満が起こると、内臓脂肪から血圧を上げやすくする物質も出て、そこから出てきた脂が脂質異常症をつくることにもなります。そういう意味で糖質制限が重要であり、食後の高血糖を抑制すれば、メタボの構成要素をすべて抑制できる。食後の高血糖をつくる要素は糖質だけなので、それを控えることでメタボを改善する効果があると分かってきました。

なぜ「緩やか」でなければいけないかというと、極端にやったほうが治療効果が大きいように思えても、現実には、続けられなくなり、リバウンドしてしまうからです。

➤ 緩やかな糖質制限食の効果

1. 血糖コントロールを改善し、血糖スパイクを軽減する効果がある。
2. 肥満傾向の方には低脂肪・カロリー制限食に比べ、体重減少に効果が出やすい。
3. メタボリックシンドロームの構成要素を改善する。
4. 痩せている糖尿病患者では、カロリー制限食より体重を落とさずに血糖コントロールを改善できる。

➤ 糖質制限食の注意点

今までカロリー制限食で比較的高糖質のものを食べていた方が、急に糖質制限食に切り替えたときに低血糖になるリスクがあります。

また、糖質を制限したうえで必要なエネルギーを確保しようとする、タンパク質や脂質の摂取量が増え、脂肪や塩分の取りすぎにつながる、食物繊維やビタミン、ミネラルが不足しやすくなりバランスが崩れることが考えられます。腎臓病や脂質異常症の方は、数値に影響が出る可能性があります。

➤ 糖質が多く含まれる食品

糖質が多く含まれる食品には、ご飯、麺類、パンなどの主食のほか、じゃがいも、さつまいもなどのいも類、かぼちゃやとうもろこし、れんこんなどの野菜、果物類が挙げられます。そのほか、甘いお菓子類や果物ジュース・炭酸飲料、ビール・果実酒などにも多く含まれます。

同じ主食でも精製されていないものであれば、糖質以外の栄養素も豊富に含むため、積極的に摂取してもよいといわれています。具体的には、全粒粉や玄米、雑穀、そば粉などを指します。たとえば玄米の場合、白米にはない胚芽やヌカがついているため、白米と比較して食物繊維や栄養素が豊富に含まれているといわれています。

➤ まとめ

緩やかな糖質制限食は、血糖スパイクの予防や肥満改善に対して一定の効果があると考えられます。しかし糖尿病や糖尿病性腎症など治療中の方は、医師や管理栄養士の継続的な指導を受けずに糖質制限食を行うことは推奨できません。通院されている方は主治医や管理栄養士と相談の上、経過を確認しながら行うことをおすすめします。