

動脈硬化予防を見据えた糖尿病の食事療法

糖尿病・代謝内科部長 八代 均

糖尿病の食事療法を、「適正カロリー」と「バランスのとれた食事」を基本に指導してきた。しかし、生活習慣が変わり日中に働き、夜に休息していた生活が24時間活動する生活になり、それとともに生活に合わせた食事の摂り方の指導をしなければならなくなった。また、食べ物の嗜好が変化するようになり、その最たるものがよくテレビ番組に出てくる「口に入れるととろけるようにおいしい」で、食物繊維が少ないことである。

糖尿病治療の目的は血糖コントロールを良好にし合併症の予防にある。糖尿病合併症に動脈硬化症があり、食後過血糖が動脈硬化の促進因子である。食事療法の工夫で食後過血糖を改善させることが重要である。血糖を下げるホルモんにインスリン、血糖上昇させるグルカゴンがあり、インスリンの分泌を促進するGLP-1(インクレチン)がある。

食後過血糖の改善に野菜類を先に摂ることはよく言われている。その他に肉・魚類や乳製品を炭水化物より先に摂ることである。野菜を先に摂ることで食物繊維が炭水化物と混ざり食後血糖上昇を抑制する。肉・魚類を先に食べると食物が胃から十二指腸へ排出するのを遅らせることになり食後血糖上昇を抑制する。乳製品を先に食べるとGLP-1分泌促進によりインスリン分泌を高め食後過血糖を改善させる。

またよくかむことによりGLP-1分泌を促進させる。食種によっても食後の血糖上昇度が違い、その目安となるのがグリセミック指数(GI)である。食後過血糖を改善させるにはGIの低い食物を選ぶことである。たとえば主食の白米は88であるが、玄米は55である。玄米の方が精白米より食後血糖が上がり難いことになる。そのほか食事と食事の間隔を長くしないことも食後過血糖の予防となる。

肉類と魚類を適度に摂らなければならないが、若い人は肉類が多く高齢者は魚類が多い傾向にある。

魚類の脂肪酸、エイコサペンタエン酸(EPA)は動脈硬化を抑制し、肉類の脂肪酸、アラキドン酸(AA)は動脈硬化を促進させる。実臨床で採血によりEPAとAAを測定しEPA/AA比を計算している。そのEPA/AA比が動脈硬化性の疾患に関係する報告がある。EPA/AA比が高い方が有用で肉類より魚類を多く摂取することである。肉類1に対して魚類を2~3にするのが適当と考えている。

さらに魚類に含まれるEPAがGLP-1の分泌を促進させインスリン分泌を高め食後血糖を下げる効果がある。肉類は血糖を上昇させるグルカゴンの分泌を促進し、食べた量以上に血糖上昇となる。肉類を食べる時には野菜類など食物繊維を充分摂りながら食することである。

