



STOP 糖尿病

糖尿病ケア通信H30年度、2号

低炭水化物食ダイエットは良いか？悪いか？

糖尿病の食事療法は生活習慣の介入による肥満の是正です。そのために、総エネルギー量摂取量を調整し、三大栄養素のバランスをとることが推奨されています。

三大栄養素のエネルギー配分については、炭水化物は指示エネルギーの50%以上60%を超えない範囲とし、たんぱく質は標準体重1kgあたり、1.0g~1.2g、残りを脂質で摂取することとされている。

糖尿病学会による「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」

低炭水化物食（総エネルギー摂取量を制限せず、炭水化物のみを極端に制限する。）は現時点では、根拠が不足しており、短期的な効果では有効でも、長期的な食事療法としての遵守性や安全性などについてはエビデンスが不足しています。

【低炭水化物食実施時の注意点】

1. 対象

肥満、過体重。1日の総摂取カロリーが多い人、炭水化物摂取量が多い人には効果的です。

痩せ型の人が行うと、栄養不良をきたす可能性があります。



2. 実施期間

6か月~1年程度です。

低炭水化物食は**継続率が低いこと、死亡率を上昇させる**というエビデンスがあるため、長期の実施はおすすめられません。



3. 合併症

高タンパク質の食事になるため、**腎症がある患者にはおすすめられません。**

体重減少や食後高血糖の改善は期待できますが、脂質摂取過多による**高コレステロール血症をきたす可能性**があります。糖尿病患者において、高コレステロール血症は**心血管イベントのリスク因子**のため、**動脈硬化の進展している患者にはおすすめられません。**

肝障害のある患者では低血糖をおこしやすい、膵疾患のある患者は膵炎をおこしやすいなどがあり、**注意が必要です。**



4. 高齢者

高齢者では、骨粗鬆症、認知症、うつ病の発症が報告されていますので、おすすめられません。

低炭水化物の有効性と危険性を考えたうえで実施することが望ましいです。その際は食物繊維やビタミン、ミネラルが不足しないよう野菜を十分に摂取するようにしましょう。



文責：成田