



はちけん



Q&A

ご質問：(おもて面の左下のイラストをご覧ください。)

お答え：① 一般に血糖値が160〜170mg/dlを越えたときに腎臓から糖が漏れてきて文字通り糖尿となります。糖尿病の人は全体に血糖値が高くなりがちですが常に高いわけではなく、一日のうちでもかなり変動がありますので、軽症の人あるいは血糖値が低めの時間帯に採取した尿などでは尿糖はでないことも多いのです。

② 脳細胞はインスリンがなくてもブドウ糖を取り込んで栄養にできます。血糖値で70mg/dl以上あれば十分で、余ったブドウ糖は悪さをするだけです。

③ 脂肪を燃焼させるにはブドウ糖が必要なので、ダイエット中においても蛋白質ばかりでなく炭水化物も必要量摂らなければなりません。日本糖尿病学会は低インスリンダイエット法などに対し、「極端な糖質制限は健康被害をもたらす危険がある」との見解を示しています。

