

■【糖質制限食を実践される時のご注意】■

【ドクター江部の糖尿病徒然日記】(ドクター江部康二先生のブログより引用)

参照。。。(糖質制限食に関するお知らせ・お願いなど、2012年9月)

<http://koujiebe.blog95.fc2.com/blog-entry-2227.html>

。。。上記のブログより引用しました！。。。 (ぜひ、上記のURLでインターネットで閲覧してください！)

<<糖質制限食の注意点>>

本にも書いてありますが、糖質制限食により**リアルタイムに血糖値が改善**します。

このため既に、**経口血糖降下剤(オイグルコン、アマリールなど)の内服やインスリン注射をしておられる糖尿人は、低血糖の心配がありますので必ず主治医と相談**して頂きたいと思えます。

一方、**薬を使用していない糖尿人やメタボ人は、低血糖の心配はほとんどないので、自力で糖質制限食を実践して糖尿病やメタボ改善を目指していただければ幸いです。**

血液検査で血清クレアチニン値が高値で腎障害がある場合と、活動性の膵炎がある場合、肝硬変の場合は、糖質制限食は適応とならない(してはならない)のでご注意ください。

糖質制限食は相対的に高タンパク・高脂肪食になるので、腎不全と活動性膵炎には適応とならないのです。

肝硬変では、糖新生能力が低下しているため適応となりません。

また**長鎖脂肪酸代謝異常症(日本で毎年10-50人の新患が発生)**の場合も脂肪の利用・代謝が上手くいかないので糖質制限食の適応となりません。

なお、**機能性低血糖症の場合、炭水化物依存症レベルが重症のとき、糖新生能力が低下していることがあり、まれに低血糖症を生じますので注意が必要**です。

また、**どのような食事療法でも合う合わないがあります。**

糖質制限食もその一つですので、合わないとご自分で判断されたら中止していただければ幸いです。

<参考図書>

(理論)

「主食を抜けば糖尿病は良くなる！」2005年

「主食を抜けば糖尿病は良くなる！実践編」2008年

「我ら糖尿人、元気なのは理由がある。」2009年

「やせる食べ方」2010年

「うちの母は糖尿人」2010年 監修:江部康二 著:伊藤きのと(東洋経済新報社)

「糖尿病がどんどんよくなる糖質制限食」2010年(ナツメ社)

腹いっぱい食べて楽々痩せる『満腹ダイエット』(ソフトバンク新書) 2011年

「主食をやめると健康になる」(ダイヤモンド社) 2011年

【**血糖コントロールの新常識!**】糖質制限 完全ガイド(別冊宝島 1902 ホーム)

(レシピ)

「**糖尿病が良くなるごちそうレシピ**」2006年

「糖質制限食 春のレシピ」2007年

「糖質制限食 夏のレシピ」2007年

「糖質制限食 秋のレシピ」2008年

「糖質制限食 冬のレシピ」2008年

「血糖値を上げない!健康おつまみ109」2010年

「やせる食べかたレシピ集」2010年

「主食を抜けば糖尿は良くなる!レシピ集」2011年(東洋経済新報社)

「糖質オフ」ごちそうごはん

「糖質オフ」ごちそうごはん
(アспект)2009年

dancyu プレジデントムック 「満腹ダイエット」(プレジデント社)2009年
dancyu プレジデントムック 「酒飲みダイエット」(プレジデント社)2010年
dancyu プレジデントムック 「美食家ダイエット」(プレジデント社)2011年
dancyu プレジデントムック 「スイーツダイエット」(プレジデント社)2012年

糖質オフダイエット (レタスクラブ、角川マーケティング)2011年
誰もがストレスなくやせられる！ 糖質制限ダイエット(講談社)2011年
糖尿病・肥満を克服する高雄病院の「糖質制限」給食(講談社)2012年

DVD「糖質制限食を語る」<http://www.yaserutabekata.com/shop/dvd.php> 2011年

(注)茶色はナカサムの手元に！！

【糖質制限食を実践される時のご注意】は下記の本にも掲載されております。(ナカサム！)

①【主食をやめると健康になる】(糖質制限食で体質が変わる！) 江部 康二 (単行本(ソフトカバー)
参照。。。P184～。。。)

②【血糖コントロールの新常識!】糖質制限 完全ガイド (別冊宝島 1902 ホーム) 江部 康二、大柳 珠美 (大型本 -
2012/9/14)
参照。。。P34～。。。)

③【「糖尿病治療」の深い闇】 桐山秀樹 (単行本(ソフトカバー) -2011/10/21)
参照。。。P168～。。。)

④【糖尿病が良くなるごちそうレシピ】—糖質制限食の実践法 江部 康二、高野 邦子 (大型本 -2006/2/10)
参照。。。P24