

2022年7-8月

続けられる食事療法を、
一緒に見つけましょう！

管理栄養士だより



■甘いものは一生食べられないのですか？

糖尿病患者さんが、食べるのを禁止されている食品は、基本的にありません。

しかし、アイスや菓子パン等の嗜好食品は、**できるだけ控える食品**に分類されます。

「毎日、好きな時間にお菓子を食べる」「お風呂上りに、必ずアイスを食べる」等の習慣は、血糖コントロール悪化の恐れがあります。

栄養相談で、いまのあなたにどのような改善が出来るのか、一緒に考えてみませんか。



糖尿病でも、アイスを食べたい…どうすれば？

アイスで血糖コントロールを悪化させない為、よく食べるアイスは、表示を確認しましょう。



80kcal以内のものを選ぶ



「週1回」等、頻度を決めて毎日にならない

今月は、そうめんやうどんといった麺類の適量を、院内掲示しています。食べ方のコツも要チェック！