

2024年5・6月

管理栄養士だより



水分は何をとればいいのか？

気温が高くなってくると**熱中症**を心配し、スポーツドリンクを飲む方が増えてきます。確かに熱中症は悪化すると死に至ることがあるため、注意が必要です。ただ、糖尿病患者さん全員がスポーツドリンクを飲む必要はありません。状況によって必要な場合もあり、ケースバイケースです。あなたの水分補給は何か良いのか、まずは医師・医療スタッフに相談を。

- 1、水分補給の基本は、**水かお茶**
- 2、麦茶など**ノンカフェイン**のお茶を選んでみる



- 3、スポーツドリンクの利用については**相談**

いつも飲んでいる飲料が、血糖値に影響しているかも知れません。飲料に含まれる糖質量や砂糖量を今月の院内展示で確認してくださいね。意外と塩分も多く含まれています。



※血糖変動には個人差があります