



小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために



くだもの、果糖と糖尿病

ぶどうに柿、みかん、梨、秋は次々とおいしい果物が登場します。くだものに含まれる果糖は、要注意です。

1. くだものの糖分

くだものに含まれる糖分は、主にショ糖(砂糖)、ブドウ糖、果糖の3種類です。ショ糖はブドウ糖と果糖が1個ずつつながった二糖類です。大部分の果物は、ブドウ糖と果糖がほぼ半分ずつ含まれていますが、リンゴやナシには果糖が多く含まれています。このうちすぐに血糖となるものはブドウ糖だけです。お菓子と比べ、果物の血糖が上がりにくいとされているのはこのためです。血糖値で悩む糖尿病の患者さんにはとてもいいような気がしますが、果糖もブドウ糖と同じカロリーを持っているため、とりすぎれば当然体重や中性脂肪が増え、血糖値を悪化させます。

2. くだものおいしさ

果糖は、さわやかで強い甘みを持ち、果物のおいしさのもとであり、清涼飲料水の味付けにも欠かせません。果糖は代謝にインスリンを必要とせず、また、食欲を抑える作用のあるレ



プチンやグレリンといったホルモンにも影響を与えません。ですから、たくさん食べて満腹感は少なく、つい食べ過ぎてしまうのは、このせいかもしれません。しかし、果糖の摂り過ぎにはいろいろな問題があります。

3. 果糖と老化

糖分はタンパク質と結びつく性質があり、このようなタンパクを糖化タンパクといいます。おなじみの HbA1c はこの代表的なものです。同じことが皮膚で起こればシミ、や脱毛に、目でおこれば白内障の原因となります。全身に起こる老化現象はこの糖化タンパクによってもたらされていると言えます。果糖はこの糖化を非常に起こしやすい糖です。なんとブドウ糖の 300 倍と言われている。

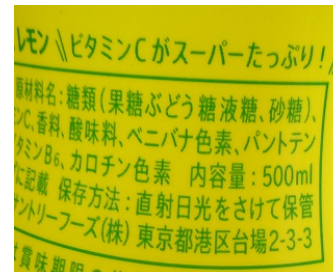


もともと血糖値の高い糖尿病患者さんは、糖化タンパクができやすくなっていますので、さらに果糖をたくさんとれば、血管をはじめ全身の老化を早め、合併症を招くことになりかねません。

また、果糖のエネルギーは肝臓で中性脂肪に変わりやすく、高中性脂肪血症、脂肪肝の原因となります。尿酸値も上げやすいと言われています。

4. 糖尿病の患者さんに危険な清涼飲料水

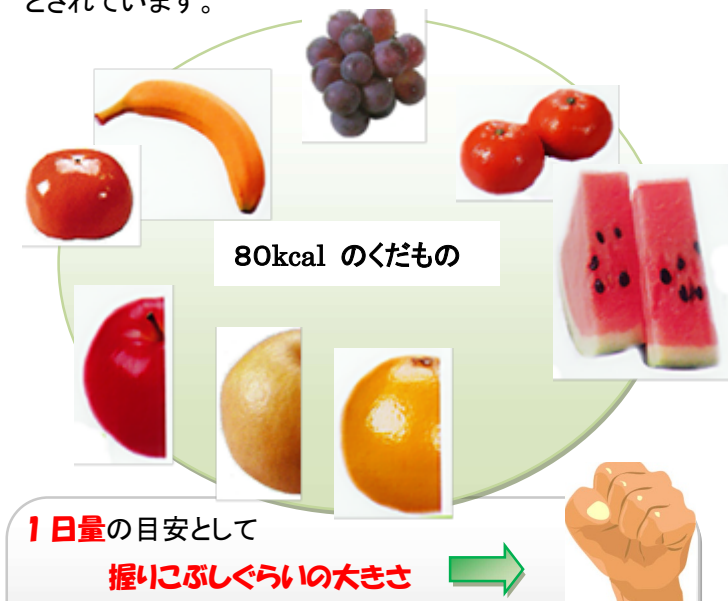
人工的に作られた果糖が清涼飲料水にたくさん含まれているのはご存知でしょうか？トウモロコシから作られるコーンシロップといって、ペットボトルのラベルには『ブドウ糖果糖液糖』などと表示してあります。



このような飲料の摂り過ぎによる代表的な病気に、ペットボトル症候群があります。コーラ、ジュースだけでなく、スポーツドリンクの飲み過ぎにも気を付けましょう。安くて使いやすいコーンシロップは、飲料だけでなく煮物などのお惣菜など様々な食品に含まれています。ラベルをチェックしてみましょう。

5. 糖尿病患者さんのくだものの食べ方

糖尿病の患者さんの場合、くだものは1日80kcal以内とされています。



1 日量の目安として

握りこぶしぐらいの大きさ

大きいものは半分：リンゴ、なし、グレープフルーツなど
中位なら1個：柿、バナナ、オレンジ など
もっと小さいものは握りこぶし大を目安にしましょう

日本では果物は水菓子と呼ばれることがあります。とにかく甘くておいしいので食べすぎには気を付けましょう。食物繊維の多くは皮の部分に含まれています。皮をむいて食べるくだものは、その分ジュースに近いと考えたほうがいいでしょう。 内科 柳澤 徳山