

糖尿病療養とフレイル予防 ～エネルギー量の新しい考え方～

かつての糖尿病の食事療法と言えば、カロリー計算・制限に代表される『食事制限』が主体の時代がありました。食事療法は厳しく、大変で、食べるものがなくなってしまうといったイメージを、今も持たれている方も多いかもかもしれません。

もちろん年齢や病状にもよりますが、近年では、糖尿病であったとしても、フレイル予防のためにタンパク質やエネルギーをきちんと摂ることが推奨されています。また、肥満はよくありませんが、痩せすぎはもっとよくありません。体重を適切に管理することが大切です。

糖尿病診療ガイドライン2019では、エネルギー量の考え方が大きく変化しました。(右図) 目標体重はBMIで22から25と幅が設けられています。

従来のエネルギー処方		糖尿病診療ガイドライン 2019	
目標体重 (BMI) or エネルギー処方 用いられる体重 (BMI)	肥満者は当面現体重の5%減 標準体重 (BMI:22)	<65歳	BMI: 22
		65-74歳	BMI: 22-25
		※75歳-	
エネルギー係数 kcal/kg	軽い労作 (25-30) デスクワークの多い職業など 普通の労作 (30-35) 立ち仕事が多い職業など 重い労作 (35-) 力仕事が多い職業など	大部分が座位の静的活動 座位中心だが、通勤・家事、軽い運動を含む	
		力仕事、活発な運動習慣がある	

※参考:臨床栄養 Vol:136 No4 より

例えば・・・

身長:145cm 体重:50kg BMI:22.2の場合

■従来の計算方法
 $50\text{kg} \times 25 = 1250\text{kcal/日}$

★現在の計算方法
 $50\text{kg} \times 30 = 1500\text{kcal/日}$

同じ50kgでも、およそ300kcal/日違う!!

目標エネルギー量を決定するためには、血糖コントロールの状態や治療内容、肥満や低栄養状態の有無などを考慮する必要があります。また前述のように、フレイル予防には、タンパク質の摂取も重要です。ご自身の目標エネルギー量やタンパク質量はどの程度なのか?どんな食事を摂る方がよいのか?気になる方は、一度栄養指導を受けてみてはいかがでしょうか。また「いきいき糖尿病教室」を毎月開催しています。ぜひご参加ください。



栄養指導・いきいき糖尿病教室への参加希望の方は主治医にその旨をお伝えいただくか、あるいは代謝内科診察室の前にあります栄養相談室にお問い合わせください。