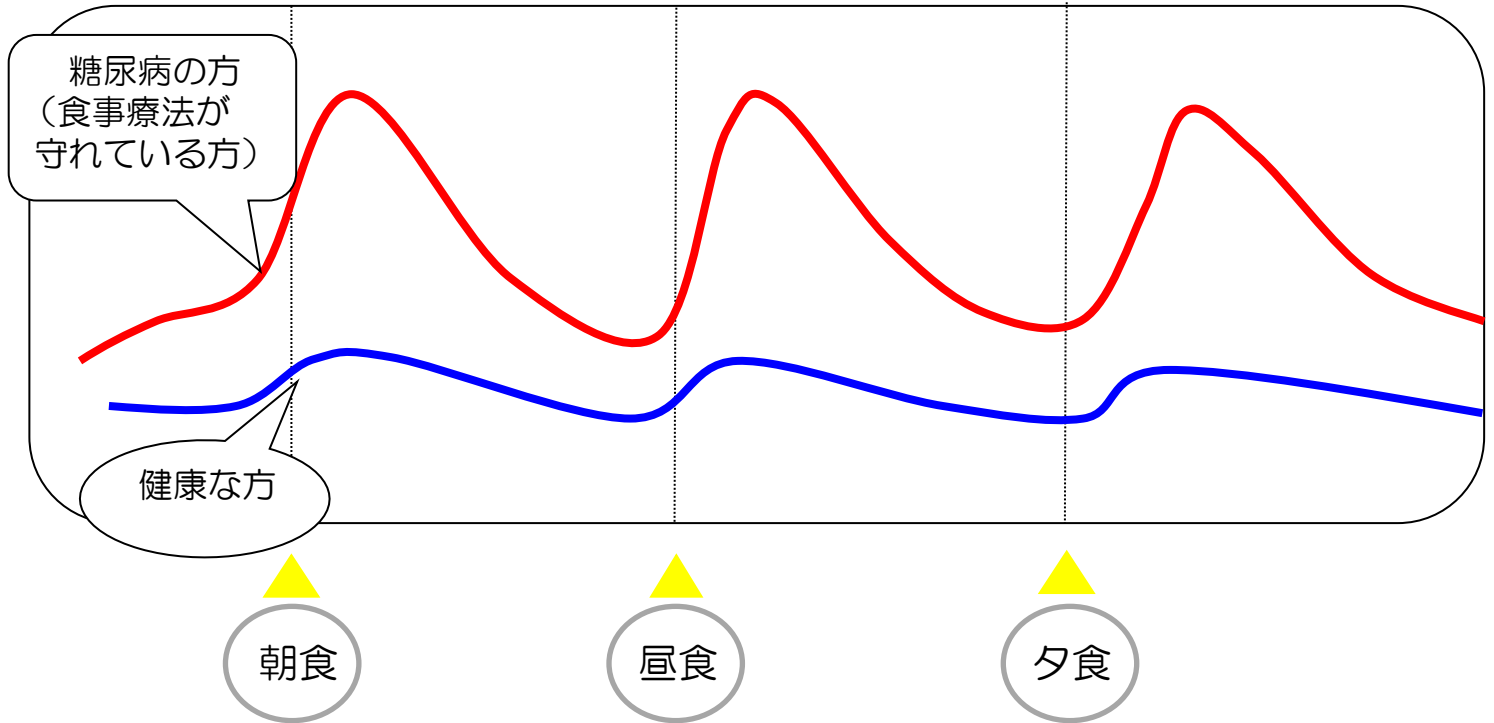
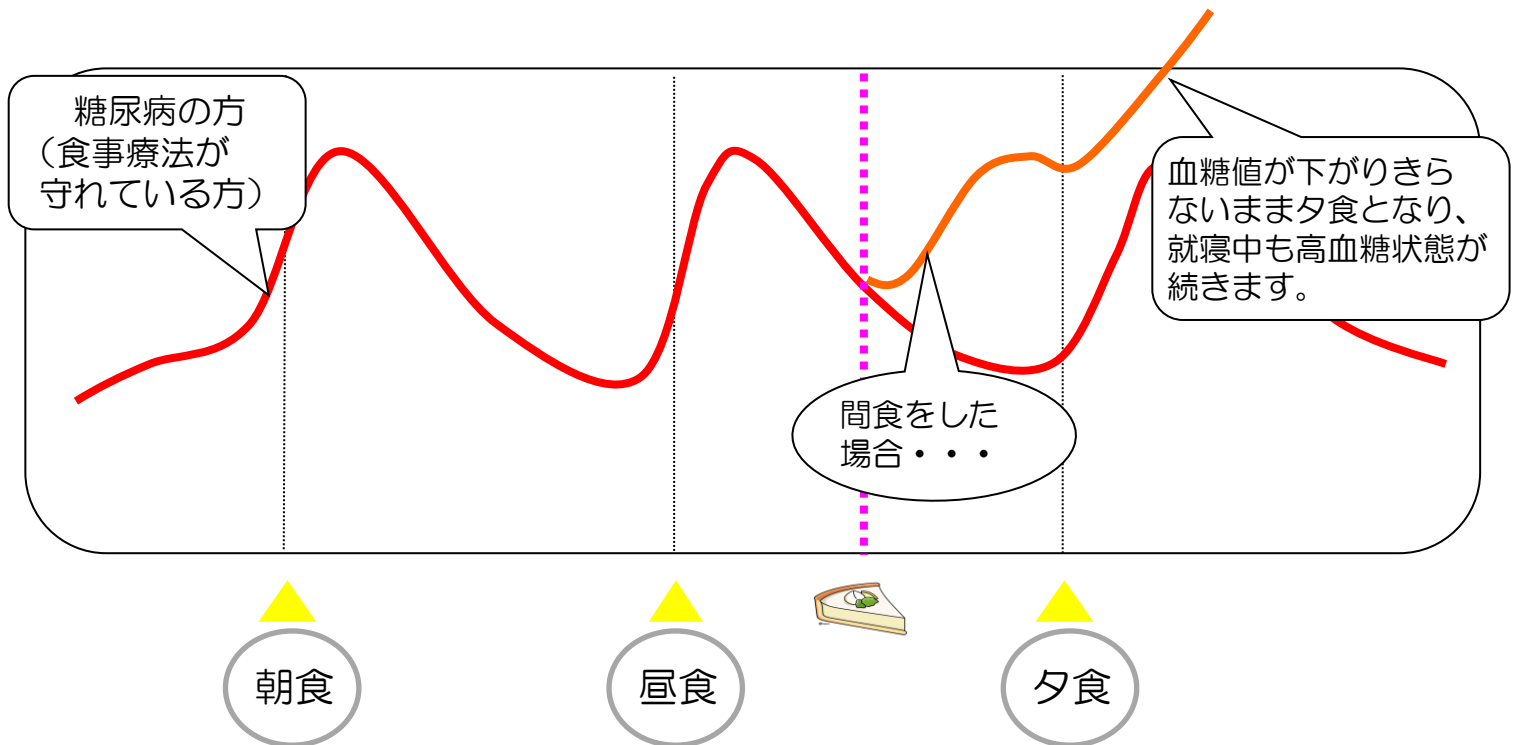


◆ 間食はなぜいけないの？ ◆

糖尿病の患者さんは、血糖値が下がりにくく上がりやすいため、間食をすると健康な人よりも血糖コントロールが乱れてしまいます。



健康な人は、食後でも血糖値があまり大きく変動しませんが、糖尿病患者さんの場合は（個人差はありますが）健康な人に比べて食後の血糖値が上がりやすい傾向が見られます。



前の食事で血糖が高いまま食べると、その血糖値に上乗せされる形でおやつ分が上昇します。高血糖の状態が日常化していると、恐ろしい合併症に繋がりますので注意が必要です。