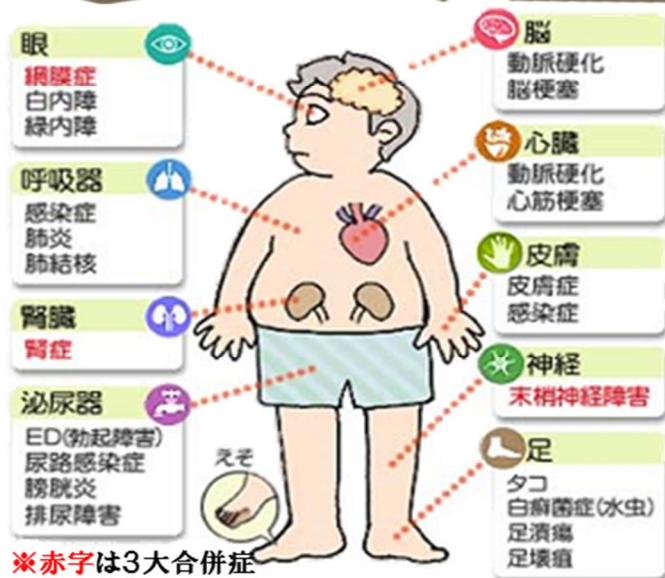


糖尿病が引き起こす合併症



糖尿病の合併症:しめじの心臓



しめじの心臓

しめじ: 神経の障害
目の障害
腎臓の障害

細い血管の障害
(3大合併症)

の心臓: 脳卒中
心臓発作

太い血管の障害
(動脈硬化)

2型糖尿病では、膵臓から早期に分泌されるインスリンの量と働きがおちているため、インスリンの効きをいかに良くするかが**コントロールのカギ!!** 最も効果的に糖尿病予防できるのは、発症前で血糖が少し高めかインスリンが高い、いわゆる糖尿病予備軍の時期が一番ベストと言える!!

そのためには!!



食事療法



運動療法



薬物療法

3本柱の1つ!

食事療法が「要」となる!!

炭水化物

食物繊維

糖質

多糖
糖アルコール
人工甘味料

糖類

単糖
(ブドウ糖・果糖等)

二糖
(ショ糖・麦芽糖等)

糖質ゼロは、この部分(多糖類)がゼロということ!!

糖類ゼロは、この部分(二糖)がゼロということ!!

食事療法は、糖尿病の土台であり、インスリン注射をしている人でも飲み薬を服用している人でも、必ず行う必要があります。(薬の量は食事療法が守られていることを前提に決まる)薬の効果を維持するためにもきちんと食事療法を。

