

→今月の【 掲示板 】 2022/6月~7月

今月の待合室は、糖尿病センターより『糖尿病合併症と食事療法について』を掲示しています。

糖尿病合併症と食事療法

今日の担当は
糖尿病センターです

合併症予防のために
HbA1c 7.0%未満

合併症予防の食事療法

①血糖のコントロール

- 糖質入り飲料や菓子の制限
- 1日3食の規則正しい食生活
- バランスのよい食事

②動脈硬化の予防

- 脂っこい料理や油脂類の制限
- 体重コントロール
- 休肝日や減酒

③血圧のコントロール

- 塩味などの減塩
- 運動習慣と十分な睡眠
- 禁煙

神経症 腎症
網膜症 感染症
心臓病 歯周病
脳梗塞 壊死 認知症

飲酒 運動不足 食べ過ぎ 肥満 ストレス 喫煙

薬物療法 運動療法 食事療法