

いきいき健康術 第81回

『低炭水化物ダイエットって本当にいいの?』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

今回の担当は、国保京丹波町病院の垣田秀治副院長。気になる人も多いダイエットの中でも、低炭水化物ダイエットに関するお話です。

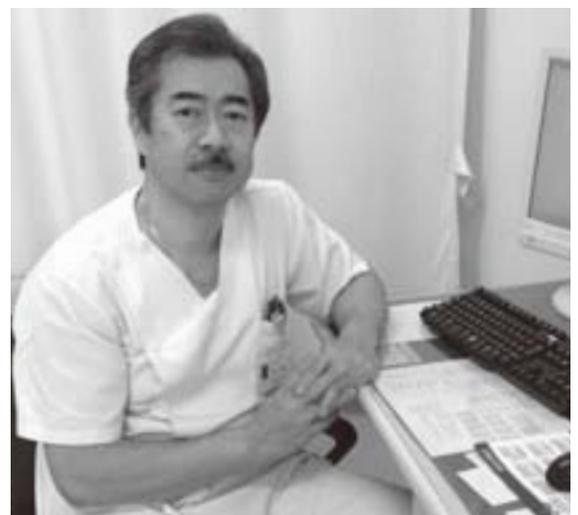
低炭水化物食、すなわち食事の中で主食(米飯やパンなど)を極力控えれば、副食はいくら食べても大丈夫!なんてことが最近言われていますが、本当にいいのでしょうか。答えは「×」です。

肥満傾向にある方は多少効果があるようですが、せいぜい効果があるのは半年程度、一年は続かないとされています。

これは、炭水化物を控えることで総摂取カロリーが減るためで、代わりにタンパク質摂取量が増えたり、脂質摂取量が増えたりすることで、かえって悪い影響がでています。

タンパク質の過剰摂取は、軽度腎機能障害のある方だと腎機能を更に悪くする危険があり、脂質摂取量が増えると、総コレステロールや悪玉コレステロールが増えて、心臓病、肝障害の原因となります。これは、動物性タンパクや動物性脂肪だけではなく、植物性タンパク、植物性脂肪を摂っても同じです。

ただし、軽度の炭水化物制限は、タンパク質の摂取量、脂質の摂取量が増えなければ糖尿病や肥満にとつても効果があるといわれていますので、正しく利用するなら試してみてもいいかもしれません。



副院長 垣田 秀治 先生(京丹波町病院)

低炭水化物ダイエットをするために注意することは、

- ① 軽度の炭水化物制限にとどめる
(通常の二割〜三割減)
- ② 期間は半年から一年程度でやめておく
- ③ 腎機能障害のある方は原則適応外
- ④ 空腹感にはタンパク質や脂質摂取を増やすのではなく、野菜摂取を増やすこと

これらに注意して、特に肥満傾向のある方は少し主食摂取量を減らしてみてもいいかもしれません。

お知らせ

町立医療機関では、平成二十六年四月二日から診療体制を変更しています。ご確認のうえ受診してください。

☎ 86-0220