

病院における栄養指導の現状と問題点

市立豊中病院 中央診療局 栄養管理部

管理栄養士 中井智明

- 食べていないのに太るという患者は、栄養指導の聞き取り時、肥満傾向の強い方が過少申告傾向にある。
- 満腹感と食事量は一致しない。体重計は手軽に測れる食事摂取量のバロメーターである。
- 欠食をすると次の食後血糖が上がりやすく、結果として合併症へとつながりやすくなる。

- 3食の炭水化物量を均等に摂取し、主食を雑穀類にすることは血糖改善に効果がある。
- 100%果汁ジュースは、血糖上昇、栄養面からも、生の果物の代わりにはならない。
- 野菜もジュースではなく、そのまま食べる方が血糖上昇、栄養面からも優れている。
- 食事を始めてから満腹感を感じるには15～20分かかかるので、早食いは肥満や血糖の急激な上昇を招く。

- 血糖値が上がらない食品表示は、栄養成分表示のエネルギーがゼロキロカロリーか、糖質ゼロの表示があるものである。
- テレビ番組やインターネットの情報は科学的根拠が希薄な物が多いが、信じてしまう患者は多い。糖尿病を悪化させるだけでなく深刻な健康被害を及ぼす場合もある。
- 以上は病院の栄養相談で、よく遭遇する問題点の一例に過ぎない。これらを解消するには繰り返しの継続指導により、患者との信頼関係を築くことが重要と思われる。