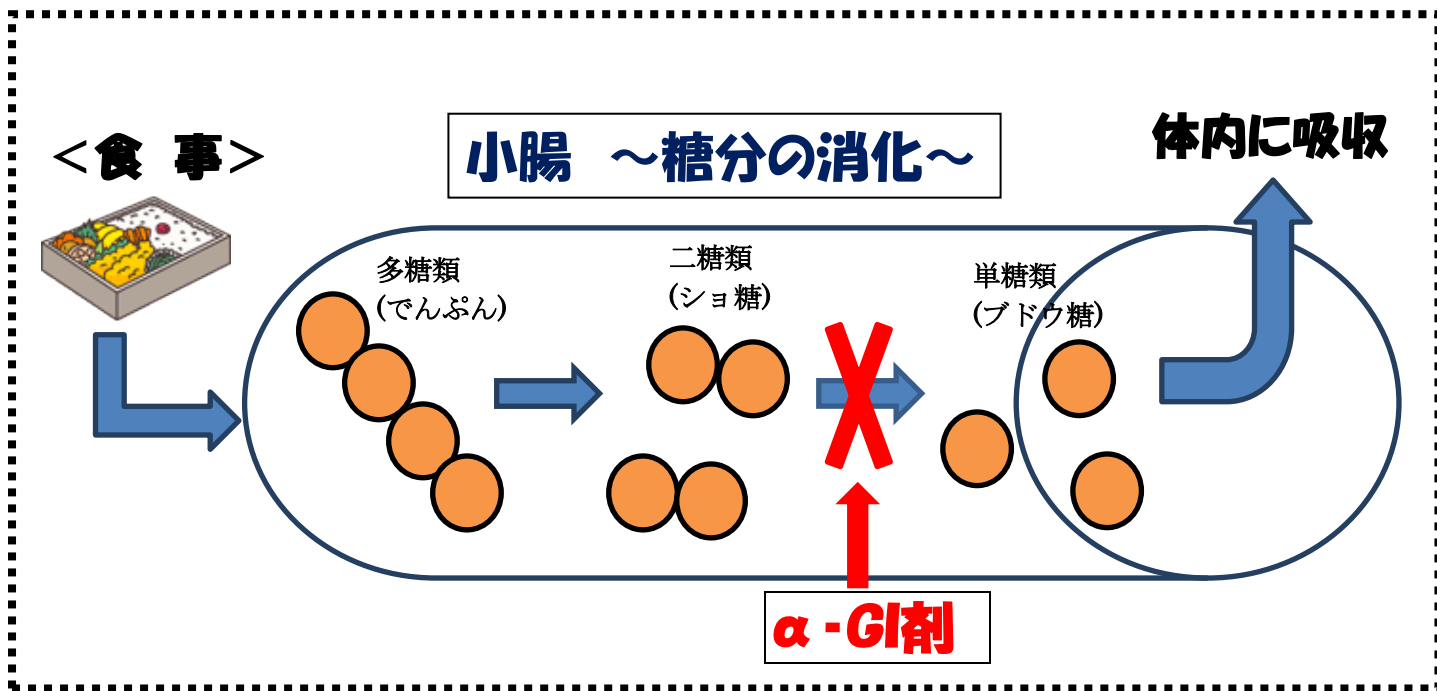


ブドウ糖はいつ使う? ~α-グルコシダーゼ阻害剤~

みなさんは、「低血糖かな?」と思った時、糖分を摂っていますか? 低血糖症状が出た時のために、飴やチョコレート、砂糖を持ち歩いていらっしゃるかと思います。

では、ブドウ糖はいつ使うのでしょうか? 患者さんの中には、「α-グルコシダーゼ阻害剤(α-GI剤)」という食後の急激な血糖の上昇を抑えるお薬を飲まれている方もいます。



食事により摂取した炭水化物(でんぷん)は、小腸で二糖類(ショ糖)に分解され、さらに単糖類(ブドウ糖)にまで分解されてから、体内に吸収されます。

α-GI剤は二糖類(ショ糖)から単糖類(ブドウ糖)に分解される過程を阻害することで、糖の分解・吸収を遅らせます。

α-GI剤を服用中の方は、摂取した糖分の吸収も遅らせるため、低血糖時の糖分はブドウ糖が望ましいのです。その他のお薬を服用中の方は、ジュースや砂糖で結構です。低血糖時に摂る糖分は、飴やチョコレートでも良いのですが、溶けるまでに時間がかかるため、吸収の早いジュースや砂糖がおすすめです!

ブドウ糖の入った飲み物 : コーラ、ファンタ、カルピス、アクエリアスなど

α-グルコシダーゼ阻害剤(α-GI剤)

ベイスン(ボグリボース)

セイブル(ミグリトール)

グルコバイ(アカルボース) など

知って得する カロリーチェック!

缶コーヒー(微糖) 1本 185g 35~60kcal

カフェラッテ 1本 240ml 170kcal

