

アルコールの血糖値への影響

講師:管理栄養士

●アルコール飲料の摂取に関して(糖尿病ガイドライン2016より)

- ・摂取量の上限として20~25g/日(純アルコール)を目安
- ・スルホニル尿素薬やインスリン療養中の患者さんは、急性効果として低血糖に注意
- ・ビグアナイド薬は、乳酸アシドーシスをきたすため過度のアルコール摂取は禁忌
- ・適正な摂取量を守り自己管理ができ、糖尿病のコントロールが良好であれば飲酒は許容してよい
- ・発泡酒など糖質を含むものはエネルギーに注意

乳酸アシドーシスとは...

嘔吐下痢などの胃腸症状や倦怠感、過呼吸、意識障害を起こす

●飲酒時の高血糖

- ・アルコール自体の作用:肝臓にグリコーゲンが豊富な場合、糖質の放出を促進
- ・アルコールが代謝される際:肝臓で分解→中性脂肪の合成が促進→血中中性脂肪の上昇→脂肪肝の原因 ※インスリン抵抗性をきたし血糖値が上昇
- ・アルコール飲料に含まれる糖質の摂取により血糖値が上昇
- ・高炭水化物、高エネルギーなおつまみや飲酒による食欲増進等による肥満、脂肪肝の誘発
- ・アルコール性肝炎によるインスリン抵抗性
- ・アルコール性膵炎によるインスリン分泌量減少

インスリン抵抗性とは...

血糖値を下げる作用のあるインスリンが正常に働かなくなった状態

●飲酒時の低血糖

- ・アルコール自体の作用:肝臓での糖新生を抑制→低血糖
- ・スルホニル尿素薬、インスリンを使用している場合:薬の代謝の遅れ、作用が増強し低血糖を誘発

泥酔して寝ていると勘違いされ、
低血糖を放置される危険も!!



●適量の目安

- ・純アルコール量20~25gとは...
 - ビール:中瓶1本(500ml)
 - 日本酒:1合(180ml)
 - 焼酎:0.5合(90ml)
 - ウイスキー:ダブル1杯(60ml)
 - ワイン:2杯(240ml)

アルコール量の計算式:

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

●アルコール飲料の種類による糖質量の違い

糖質を多く含むもの...

ビール、日本酒、サワー、果実酒等



糖質の少ないもの...

焼酎、ウイスキー、ブランデー等



●飲酒時の食事の注意点

- ・炭水化物を抜かない
- ・焼き魚・刺身・冷や奴等良質な蛋白質を摂る
- ・野菜・酢の物・お浸し等で食物繊維やビタミンを摂る
- ・揚げ物など高エネルギーのものは避ける



●アルコール飲料の摂取に関しては医師に相談を

許可条件としては…

- ・適量を守る自制心がある
- ・血糖コントロールが良好(HbA1c7.0%未満)
- ・合併症がない
- ・脂質代謝異常や高尿酸血症がない
- ・肝・膵機能に問題がない

お酒を飲む時には…

- ・空腹で飲まない
- ・一気飲みはしない
- ・飲み過ぎない・食べ過ぎない
- ・休肝日を作る



