

『果物の食べ過ぎに注意』

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



秋も深まり、果物が美味しい季節になりました。診察室での糖尿病患者さんとの会話です。

「糖尿病の数値が悪くなってます」、「薬もきちんと飲んで、甘いものも摂りすぎないようにしているのですが、、、」

「果物は食べていますか?」、「1日にみかん5個、柿を2個に・・・」、「果物が血糖値を上げている原因かもしれません」、「えっ、果物はだめなんですか?」

果物は過剰摂取すると、体に悪い影響が出る可能性があり、特に糖尿病の人や腎臓の働きの悪い人は注意が必要です。果物には果糖が含まれるため、食べ過ぎると血糖値が上がり、糖尿病の人には負担となってしまいます。果物の1日の摂取量は200g程度で、カロリーで示すと80kcalが良いとされています。これは、みかん・キウイであれば2個、バナナは1本、桃・柿は1個、りんご・なしは1個の半分の量に相当します。

また腎臓病の人には果物に多く含まれるカリウムが問題となることがあります。カリウムは、体内に増えすぎたナトリウム（塩分）の排泄を促し、血圧を下げる作用のあるミネラルです。しかし、腎臓の働きの弱いと、尿中へのカリウムの排泄が低下し、血液中のカリウムが増加してきます。そこに、果物を摂りすぎると血液中のカリウムがさらに高値となり、心臓が止まるような危険な不整脈を引き起こすことがあります。

果物にはビタミン、ミネラルも豊富で、定期的に摂取したい栄養源ですし、健康な人であれば少々摂りすぎても問題はありません。適量に注意して秋の味覚を楽しんで下さい。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000