

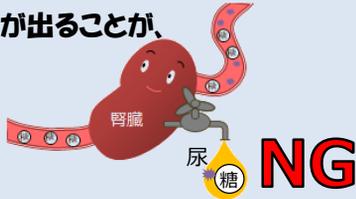
尿糖

は

出たら大変!!糖は再吸収されるべし

●糖は尿に出ちゃいけない?!それは高血糖のサイン…

尿糖が出るのが、



尿糖は“血液中に含まれる糖が尿中に漏れ出てきたもの”です。通常は尿に糖が出ることはありませんが、漏れ出たということは、**どこかの時点で血糖値が非常に高かった**ことを意味します。

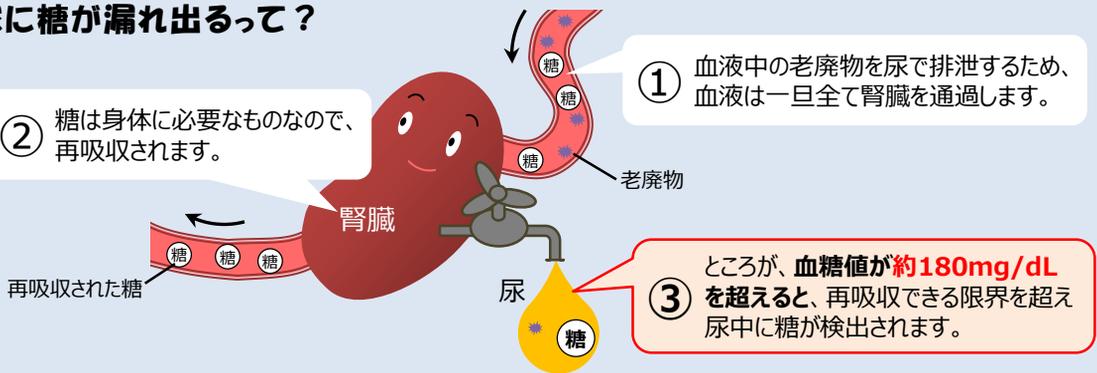
	異常なし	軽度異常	要経過観察・生活改善	要治療・要精密検査
尿糖	(-)	(±) 以上		

日本人間ドック学会判定区分(2018年4月1日改定)より

尿に糖が漏れ出るって?

② 糖は身体に必要なものなので、再吸収されます。

① 血液中の老廃物を尿で排泄するため、血液は一旦全て腎臓を通過します。



③ ところが、血糖値が約**180mg/dL**を超えると、再吸収できる限界を超え尿中に糖が検出されます。

＼ すべきことは血糖値が高い場合と同じ!! /

【尿糖を出さないための効果的な生活習慣※】

- ◆ 毎食、炭水化物+たんぱく質+野菜を揃える
- ◆ 食事の量は腹八分目にする



- ◆ 1日3食、規則正しい時間に食べる
- ◆ 体重をBMI25未満にする
- ◆ 節酒する ◆ 禁煙する
- ◆ 運動をする → 有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。



食事は「バランス」と「量」!
たまになら、ご褒美があってもいいわよ♡