



千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.04

2024.06.25 作成 管理栄養士 はかまた

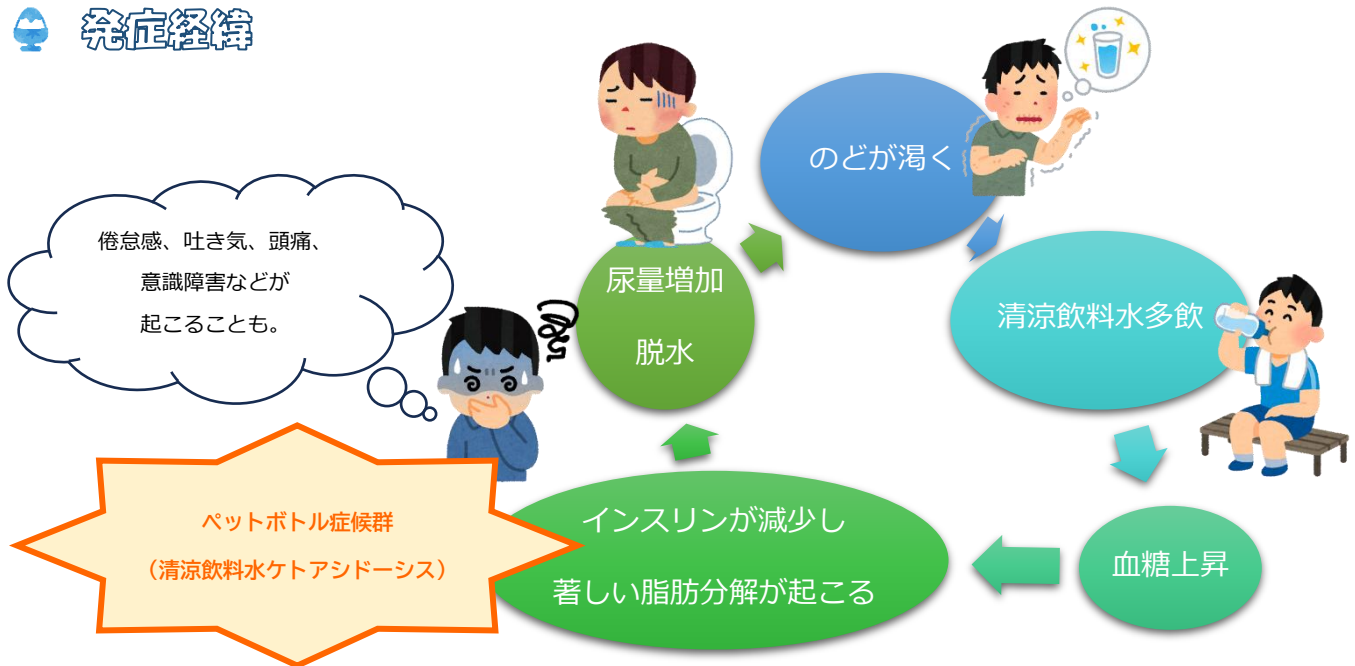


ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトアシドーシス)に注意!

ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトアシドーシス)とは?

清涼飲料水(ジュースやスポーツドリンク)などの糖分を含む飲み物を多量摂取することで、起こる**急性糖尿病**のことです。

発症経緯



ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトアシドーシス)発症リスクチェック

- 清涼飲料水が好きで家に常に置いてある
- 水分摂取をごまめにしない
- のどが渇いたときに一気に飲みすぎる癖がある
- 運動習慣があり、水分補給で糖分が入っているものを飲む
- 食事と一緒にジュースや野菜ジュースを飲む習慣がある

参考資料:『糖質が見える!』ドリンク編(大正富山医薬品株式会社)リーフレット



清涼飲料水の糖質量知りたい方はリーフレットも配布しております

予防方法

- ① 水分補給やのどの渇きには砂糖が含まれていない水やお茶(麦茶が◎)にしましょう(適度な塩分摂取も忘れずに)
- ② 清涼飲料水の一気飲みは控えましょう
- ③ カロリーゼロ、カロリーオフでも糖質が含まれることも、成分表示を見る癖をつけましょう

栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

