

糖尿病・週2日だけの食事制限強化法

South Australia 大学の Sharayah Carter 氏らは、2 型糖尿病患者の 1 日の摂取エネルギーを 500~600kcal に抑える日を週に 2 回設ける間欠的食事制限と、毎日の摂取エネルギーを 1200~1500kcal に抑える持続的食事制限の効果を比較するランダム化試験を行い、間欠的食事制限でも 12 カ月後の HbA1c 減少効果は劣らないと報告し、「JAMA Network Open」誌に発表しました。



12 カ月後までの HbA1c の低下は、持続的制限群で平均- 0.5%、間欠的制限群は- 0.3% でありました。



体重減少は持続的制限群で- 5.0kg、間欠的制限群では- 6.8kg でありましたが、両群ともに体重減少は当初 3 カ月間に見られており、そこから 12 カ月時までは、減少した体重が維持されていました。

1 週間に数日だけ厳格な摂取エネルギー制限を行い、それ以外の日は通常の食事を摂る方法は、緩やかな食事制限を毎日続ける方法よりも、患者にとって受け入れが容易で、継続しやすいことが示唆されています。

