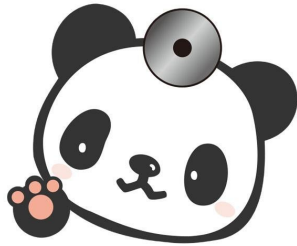




医科新聞

～12月号～



医療法人社団 慶実会
グレースホームケアクリニック奥沢
東京都世田谷区奥沢3-35-14
医師 横山郁夫

【コレステロールの食事療法】

コレステロールの食事療法について考察した。
コレステロールを下げたいなら、コレステロール食品を食べな
きゃいいじゃんというのは間違い。なぜなら、食べないと体は
必須栄養素であるコレステロールを必死に下げまいとして、小
腸でのコレステロール再吸収を最大限に高めてしまうからだ。

それを阻止するには小腸でのコレステロール再吸収を阻害する
食物繊維を大量にとる必要がある。
例えば、バナナ4本も食べないとコレステロールの食事療法は
達成できないのだ。そんな苦勞するくらいなら薬の方が有効性
が高く効率的なのだ。

エビデンスレベルで食事療法は薬物療法に敗北したのだ。
スタチンとエゼチミブでほぼ目的は達成出来るのだ。
無駄な非効率的な食事療法は退場。薬で十分というのがコレス
テロール療法の実状である。ジェネリック医薬品も安く、お得
な治療法です。