胃腸内科・外科・内科・肛門外科 https://soyama-clinic.com/

ふれあい曽山医院

志筑1391－9
Tel:62-5566

2023年11月号
(第147号)

発行人
曽山　信彦

編集委員会

曽山医院
ホームページ
soyama-clinic.com

慢性腎臓病（CKD）患者さんのための食事のポイント

慢性腎臓病の進行を少しでも遅らせるには、生活習慣を見直したり、食事療法をすることが、とても大切です。

慢性腎臓病の食事療法において大切なポイントは、①必要なエネルギーを摂取する ②塩分を控える ③たんぱく質を控える ④カリウムの多い食品を控える の4つです。

慢性腎臓病の食事療法ポイント

①エネルギー摂取って、なに？

「エネルギーの制限じゃないの？」と、思っているあなた。腎臓が弱ってくると腎臓を守るために肉や魚などのたんぱく質を抑える一方で、エネルギー確保が大切です。食事から十分なエネルギーが摂れないと、自分の体を分解してエネルギー源にします。これを防ぐには油脂類やでんぷん等でエネルギーを補うことが必要です。

食事内容をチェックしましょう！

- □ 食塩の多い加工食品をよく食べる
- □ 一日、汁物（味噌汁・すまし汁・スープ）やめん類などをかかせない
- □ 食卓に必ず、漬け物・佃煮類が常にある
- □ 市販食品や外食をよく利用する
- □ 味は濃いほうを好む
- □ しょうゆ、ソースはかけて食べるのが好きである

あなたは６項目の中、あてはまる項目がありますか？ とりあえず、できるところから食事を見直しましょう！

②食塩を摂り過ぎていませんか？

食塩を摂り過ぎるとのどが渇き自然に水分が摂りたくなります。むくみがあるときはさらなる注意が必要になります。

③たんぱく質制限のポイント

病期腎症３期以降、必要に応じてたんぱく質の制限が必要となります。普段のおかず（たんぱく質量と食塩量）に目を向け、食卓をちょっと見直してみましょう。

・トンカツ→串カツに変えてみる or 薄切り肉で野菜巻き

・肉、魚などのメインを控えチャーハン、ドリア、ピラフ等のごはん物に

・煮魚・揚げ魚→魚は小さな切り身を選び、野菜あんかけやマリネ等酸味を取り入れレシピにひと工夫を

・レトルト食品を使ってもよし！ただし、食品表示のチェックを（たんぱく質、食塩）

④カリウム値が気になったら

腎臓が悪くなり血清カリウムが高いと不整脈や呼吸困難など重い症状を引き起こしかねません。

腎臓病の人のために低たんぱくの特殊食品があります。これらを上手に活用するのが長続きのコツです。腎臓の機能が低下するにつれ、より厳しく食事を管理する必要があります。

また、糖尿病の患者さんは血糖管理のため、エネルギー制限が加わります。食事内容は自己流で判断せずに、医師や栄養士の指導を受けて決めるようにしましょう。

食事内容をチェックしましょう！

- □ 生野菜、生フルーツ、ドライフルーツの食べる量は多くありませんか？
- □ たんぱく質食品（魚・肉・卵・大豆・乳製品等）など摂りすぎていませんか？
- □ いも類や海藻類は摂りすぎていませんか？
- □ ピーナッツ、ナッツなど種実類を摂りすぎていませんか？
- □ 100％の果汁、野菜ジュースは　飲み過ぎていませんか？
- □ 食事の量が減ってきていませんか？