

肝臓病の食事療法（基本編）

肝臓への負担を減らし、回復力を高める食事が基本です。
偏食や不規則な生活を見直してみましょう。

肝臓の役割

代謝

糖、脂質、たんぱく質の合成
糖や脂肪、鉄分の貯蔵
糖やホルモンの分解

解毒

アンモニア、薬物、
アルコール、毒素の分解



胆汁の生成・分泌

脂質の吸収に関わる胆汁酸を生成
不要物とともに胆汁として排泄

バランスの良い食事をしましょう



あなたの1日あたりの
適正エネルギー量 kcal
塩分量 g

食事は良く噛んで
ゆっくり食べましょう。
食後30分程度は安静にし、
肝臓を休めましょう。

肝臓の病気では糖分を取り込んだり貯めたりすることが
十分に出来ないため1日3食しっかり食べましょう。

主食・主菜・副菜を揃えて、
バランスよく規則正しく摂るようにしましょう。

抗酸化物質をとりましょう

野菜に豊富に含まれるビタミンA・C・Eや
緑茶に含まれるカテキンやポリフェノールには
細胞・組織を酸化から防ぐ働きがあります。
緑黄色野菜や緑茶等を積極的に摂取しましょう。



便秘に気をつけましょう

便秘になると、体内の毒素が排泄されず体内に溜まってしまいます。
腸の運動を活性化させて便秘を予防しましょう。
食物繊維の摂取目安は20g/日以上です。
野菜やキノコ、海藻類をしっかり摂りましょう。
また、オリゴ糖やビフィズス菌も合わせて摂りましょう。



塩分は控えましょう

塩分の摂り過ぎはむくみを助長します。
血圧を上昇させる働きもあるので控えるようにしましょう。

- ・漬物や佃煮は1回/日までにしましょう。
- ・麺類は1回/週までにしましょう。 ※汁は必ず残しましょう。
- ・汁物は1回/日までにしましょう。
- ・加工品(ソーセージ・インスタント食品など)の食べ過ぎに気をつけましょう。



アルコールは控えましょう

アルコールは肝臓で代謝するため肝臓に負担をかけてしまいます。
肝臓の脂肪化、線維化の原因にもなります。
アルコールは控えましょう。



聖隷横浜病院 HP 二次元コード

聖隷福祉事業団 栄養部門 栄養指導資料

二次利用禁止