

# 肝臓病の食事療法) 合併症

あなたの1日あたりの  
適正エネルギー量  
塩分量

kcal  
g

## 【肝性脳症（高アンモニア血症）のある方】

たんぱく質を摂り過ぎたり、糖や脂質が不足すると体のたんぱく質を燃やしてエネルギーとして利用し、その燃えカスとしてアンモニアが生じます。

肝機能が低下している人の場合ではアンモニアがたくさん生じると、脳神経に作用して肝性脳症を起こすことがあります。

また血中でアミノ酸のバランスが崩れ、BCAA(分岐鎖アミノ酸)が減り、AAA(芳香族アミノ酸)が増えます。



**分岐鎖アミノ酸(BCAA)の補給を行い、  
食事からのたんぱく質の摂り過ぎに注意しましょう。**



※たんぱく質の摂り過ぎはAAA(芳香族アミノ酸)の摂り過ぎに繋がります

★BCAA は良質なたんぱく質の中でも、まぐろ、かつお、あじ、さんま、牛肉、鶏肉、卵、大豆、高野豆腐、チーズ等に多く含まれます。

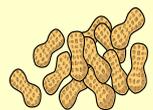
## 【腹水のある方】塩分 6g/日

塩分には細胞に水を引き込む働きがあるので、たくさん摂っているとむくみを助長します。塩分の摂り過ぎに注意しましょう。



## 【食道静脈瘤のある方】

食道の上皮細胞を傷つけないように注意しましょう。固い食べ物、刺激のある食べ物は良く噛んで食べましょう。



**小骨のある魚、煎餅、するめ、干物、しらす干し、いか、たこ、  
こんにゃく、かりんとう、ピーナッツ、フランスパン 等**

また塩分を多くとって血圧を上昇させると食道静脈瘤の破裂の危険が高まるので気をつけましょう。

## 【肝硬変のある方】

### 「何も口にしない」は ×

肝臓に糖分を取り込んだり、貯めたりすることが十分に出来ません。

そのため肝臓に蓄えられている栄養素が枯渇してしまい、飢餓状態(身体に必要な糖分を補給できない状態)になってしまいます。

飢餓状態になると、身体を作っているたんぱく質がエネルギーとして使われ、筋肉が衰えたり倦怠感を感じたりします。

食べられるものを優先して口にするように心掛けましょう！

### 食事が食べられない時は…

★**食べやすい食事にしましょう。**

嗜好にあった食事内容にしてみましょう。

酸味や香りを利用し、喫食量がUP出来るよう工夫してみましょう！

★**間食をしましょう。**

乳製品や果物、栄養補助食品等簡単に食べられるもので良いでしょう。

### 魚介類の「生食」は控えましょう

敗血症や壊死性筋膜炎などの重篤な感染症を引き起こす可能性があるため、刺身など魚介類の「生食」は控えよく加熱しましょう。

### 就寝前の軽食を取り入れてみましょう

食事間隔が長い夕食から翌日の朝食の間に飢餓状態になりやすくなっています。

消化が良く糖質を多く含む **200kcal** 程度の軽食を就寝前に摂っておくと、早朝の飢餓状態を避けることが出来ます。

#### 適した食品 200kcal の例



パンと牛乳



栄養補助食品



おにぎりとお茶

