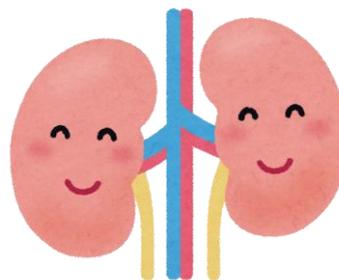


透析の食事療法について

透析療法は弱った腎臓の代わりに、老廃物や毒素の除去、余分な水分や電解質(ナトリウム・カリウム・リンなど)の排泄を行います。しかし、透析療法で人工的に除去、排泄するには限りがあります。透析の合併症を予防し、長く元気に過ごすためには、適切な食事療法が不可欠です。

食事療法のポイント

- ①適切なエネルギーを摂る
- ②適切な良質のたんぱく質を摂る
- ③水分を控える
- ④塩分を控える
- ⑤カリウムを控える
- ⑥リンを控える



あなたの指示栄養量は



エネルギー量・・・ kcal

たんぱく質量・・・ g

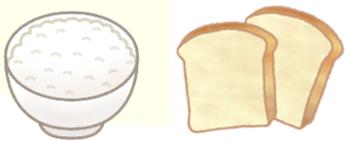
食塩相当量・・・ g

※1 日体重 1kgあたり 30~35kcal

①適切なエネルギーを摂る

エネルギー不足になると、身体のだんぱく質を分解しエネルギーが作られ同時に老廃物である尿素やクレアチニンなどが増加してしまいます。また、低栄養状態になることで、感染症に対する抵抗力も低下してしまいます。食事を抜かないこと1日3食しっかり食べることも大切です。

主食は適正量を
しっかり食べましょう



油脂も上手に
使いましょう



低

素材の油が流れ出て
エネルギーダウン

高

調理に油を使うことで
エネルギーアップ

②適切な良質のたんぱく質を摂る

たんぱく質は身体を作る働きをします

たんぱく質を摂ると…



代謝される

必要な栄養素

老廃物

この老廃物を

透析により身体の外に排出する

《1食あたりの目安量》

卵



⇒

魚



⇒

肉



⇒

豆腐



⇒

牛乳、または
ヨーグルト

⇒



※加工食品は塩分・リン

が多く含まれるので

摂り過ぎないように

気をつけましょう

※乳製品は1日1回が目安です

たんぱく質を摂り過ぎる ⇒ 高カリウム血症・高リン血症

たんぱく質が不足する ⇒ 貧血・低たんぱく血症などにつながります

③水分を控える

“**体重管理＝水分管理**”です。水分を多く摂り過ぎると、透析中に低血圧・吐き気等の副作用が発生しやすくなります。飲水や食事に含まれている水分に注意しましょう！

体に入る水分

- ・食事に含まれている水分
約1000～1200ml
- ・飲水
お茶、薬を飲む水 ml
- ・食物が体で使われる時に出る水分
代謝水 約200ml



体から出る水分

- ・尿 ml
(無尿の時は0ml)
- ・便 約100～150ml
- ・汗や呼吸など(不感蒸泄)
約800ml



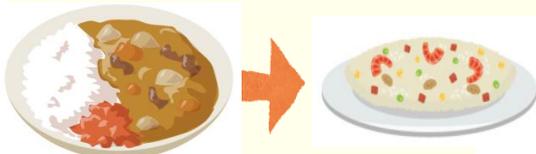
(体に入る水分) - (体から出る水分) = 1日の体重増加量

1日あく日	3%(kg)	以内にしましょう
透析が	の体重増加は <u>ドライウェイト</u> の		
2日あく日	(kg)	5%(
			kg)

体重の増加を目安に水分の調整をしましょう！



水分の多い料理は控える

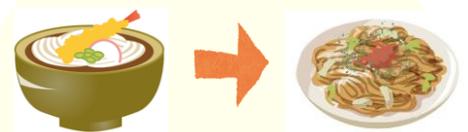


カレーライスやハヤシライスは
ドライカレーやピラフにする

煮物に偏り過ぎないようにし、食材の水分を蒸発させて減らす



麺類では汁麺は避け
汁のないものにする



かけうどんやかけそばは
焼きうどんや焼きそばにする

④塩分を控える

塩分の摂り過ぎは、水分の摂り過ぎにもつながり、体のむくみや高血圧、さらには心不全による呼吸困難などを引き起こします。加工食品や漬物、調味料の使い方に注意が必要です。

食べ方のコツ

汁物は1日に1回まで



漬物・佃煮は1日に1回まで



調味料は

食品の表面につけましょう



味付けのコツ

旬の食材を使用しましょう

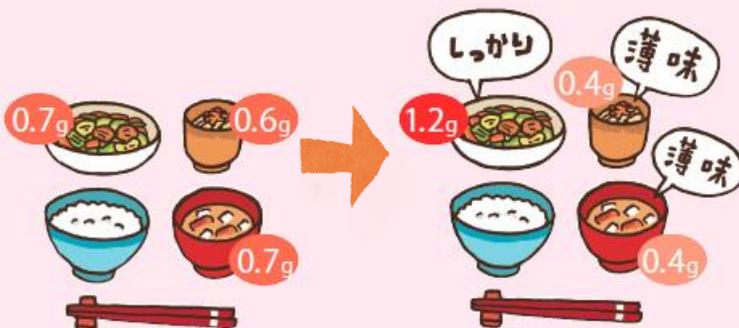


塩分と一緒に**甘味**も減らしましょう



調味料の使用量にも注意しましょう

同じ塩分 2g の食事でも...



一品は普通の味付けで

他を薄味にして

味のメリハリを

つけましょう

⑤ カリウムを控える

カリウムは神経や筋肉の働きに不可欠で、多くの食品に含まれています。

高カリウム状態が続くと…

手足の痺れ・筋肉麻痺・脱力感・倦怠感・吐気・腰痛・下痢・脈の乱れ等の症状が起こる

さらに放置すると…

心臓が大きなダメージを受け不整脈や心停止を起こすことがある

カリウムの性質は水に溶けやすい

調理の工夫



小さく切って
茹でこぼしましょう



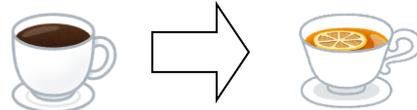
細かく切って
水にさらしましょう

水さらし・茹でこぼしにより
調理前の1/5~1/2に減少します

食品の選び方



生の果物は缶詰に替えましょう
シロップは摂らないようにしましょう



コーヒーは1日1杯までにしましょう
紅茶がおすすめです



電子レンジによる加熱では
カリウムは減りません

カリウムが多く含まれる食品

生果物・豆類・種実類・とうもろこし・乾物・海藻類などは

カリウムが多く含まれているため、できるだけ避けましょう。



⑥リンを控える

リンの摂り過ぎは、骨からのカルシウムの流出を招き骨が脆くなります。

また、副甲状腺機能亢進症や、血管の石灰化により動脈硬化の原因となることがあります。



高リン状態が続くと…

骨が弱くなる・皮膚がかゆくなる・
腕や足の筋肉の力が弱くなる等の
症状が起こる

制限しすぎると…

エネルギー不足になり
身体のたんぱく質を分解してしまう

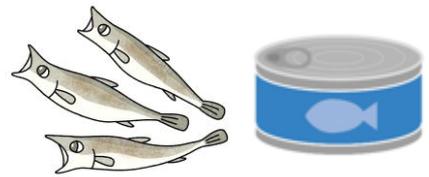


たんぱく質

適切な量を摂りましょう



たんぱく質量とリンは比例関係にあります



小魚など丸ごと食べる
さかな類にはリンが
多いので注意！

便秘に注意！

リンは便から 300mg/日
排泄されます



加工食品

インスタント食品、レトルト食品

摂り過ぎに注意しましょう



加工食品に含まれる食品添加物には
リンが多く含まれています



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