

老廃物をなるべく減らす



仕事量を減らす = 腎臓への負担軽減

腎臓の機能が低下しはじめた頃から食事療法が必要となってきます。
 (糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、腎硬化症などが原因で腎不全となり、病状が進むと人工透析となる場合があります。)

食事療法のポイント

1) **カロリーを十分摂る**

カロリーが不足すると、体内に貯えられていたタンパク質がエネルギー源として消費され、その結果、筋肉組織などの細胞が壊され血液中の窒素化合物が増え、腎臓の負担が大。更に、細胞内にあったカリウムが血液中に流出するためカリウム濃度が上昇し、心臓に悪影響を与えます。

2) **タンパク質の制限**

大量のタンパク質摂取により、大量の老廃物が残り腎臓に負担大。

3) **塩分の制限**

腎臓の機能低下で、塩分(ナトリウム)や水が尿として排泄できなくなり、むくみの原因に。また、血液の量が増えることにより血圧が上がります。

4) **カリウム・リンの制限**

腎臓機能低下で、カリウムが排泄できなくなり、血液中に増加し不整脈を起こす危険が。

5) **適切な水分量を摂る**

慢性腎不全の原因となった病気や合併症、あるいは年齢によって制限の内容が異なります。糖尿病の食事療法を行っていた方は、腎臓病の食事への切り替えに戸惑うこともあるかと思えます。

勝手な判断は、かえって腎機能や栄養状態を悪くする事もありますので、必ず主治医や管理栄養士の指導を受けましょう！

エネルギーを高める調理法(例)

卵 (50g)	ゆで卵60kcal	目玉焼き110kcal	スクランブルエッグ 210kcal
			 油10g/牛乳20g/ 砂糖10g
魚 (45g)	焼き魚90kcal	ムニエル210kcal	あんかけ270kcal
		 小麦粉40g/バター6g タルソース15g	 小麦粉10g/油12g 砂糖5g/片栗粉3g
なす (70g)	焼きなす10g	しぎ焼き130kcal	天ぷら190kcal
		 ごま油12g/ごま2g	 油15g/小麦粉15g
ご飯 (120g)	ご飯180g	炒飯300kcal	ピラフ(炊き込み) 410kcal
		 油12g/ニンジン/ピマン・ マッシュルーム	 油12g/バター7g レーズン20g

たんぱく調整食品一例

