

糖尿病の食事療法を、腎症の

糖尿病性腎症の食事療法は、これまでの糖尿病の食事療法をエネルギー量、たんぱく質量、塩分量などは、病状に合わせて

糖尿病性腎症の食事療法のポイント

～これは1日分の目安です。具体的な食事内容は必ず主治医・管理栄養士にご相談ください～

※透析期の食事療法については割愛しています

早期腎症期

- 指示エネルギーは腎症なしのときと同じ

1600kcal → 1600kcal

- たんぱく質を少しひかえる(魚介類、肉、卵、乳・乳製品、大豆・大豆製品の摂取を腎症なしのときの9～8割に)



- 塩分は、高血圧があれば1日6g未満に、高血圧がなければ7～8gを目標に

顕性腎症 前期

- 指示エネルギーは腎症なしのときと同じ

1600kcal → 1600kcal

- たんぱく質をひかえる(魚介類、肉、卵、乳・乳製品、大豆・大豆製品の摂取を腎症なしのときの8～7割に)



- たんぱく質を減らした分のエネルギーを、穀物、でんぷん食品、油脂類などから補給する



- 塩分は、高血圧があれば1日6g未満に、高血圧がなければ7～8gより少なく

食事管理のヒント

- 計量しましょう



肉や魚介類は20g違ってたんぱく質の量がかなり違います。きちんと計算することでたんぱく質や塩分などの過不足が防げます。

- 穀物のたんぱく質も要注意



米や小麦などの穀物類は肉や魚に比べてたんぱく質の含有率は少ないのですが、食べる総量が多いので要注意。たんぱく質は、ごはん1杯に4～5g含まれます。鶏卵1個に含まれるたんぱく質が6g程度ですので、相当な量になります。

- 低たんぱく加工食品を賢く利用しましょう



たんぱく質のとりすぎを防ぎ、安心して主食をしっかり取るために、低たんぱく加工食品(ごはん、麺、パン、もちなど)を利用すると便利です。通信販売や病院売店などで購入できます。