

状態に合わせて変えていきます

基本に、腎機能を維持するための食事変わっていきます。
一人ひとり異なりますので主治医の指示に従ってください。



顕性腎症 後期

- 指示エネルギーは腎症なしのときより200kcalほど増える

1600kcal → 1800kcal

- 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7~6割に)



- エネルギーを確保するために、でんぷん食品、油を使った料理、エネルギー調整食品等を取り入れる



- 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
- カリウム摂取を制限することがある

腎不全期

- 指示エネルギーは腎症なしのときより200kcalほど増える

1600kcal → 1800kcal

- 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半分くらいに)



- エネルギーを確保するために、でんぷん食品、油を使った料理、エネルギー調整食品等を取り入れる



- 塩分は、病状に合わせ1日5gより少なく
- カリウム含有量の多い生の野菜や果物、芋類、海藻類などをひかえ、カリウム摂取を制限する



- むくみが出れば、水分摂取を制限する

食事管理のヒント

- エネルギー不足に注意



エネルギー不足になると、体のたんぱく質を分解してエネルギーを産生します。すると血中に老廃物が増えて腎臓に負担がかかります。それを防ぐため糖質と脂質でエネルギーをきちんと補うことが大切です。

- エネルギー調整食品も利用しましょう



エネルギー不足を補うために、エネルギー調整食品を利用すると便利です。でんぷん糖、ゼリー、菓子類など、種類は比較的豊富です。食べ方や量は管理栄養士に相談するようにしましょう。

- 油脂類を上手に使いましょう



油を使った料理を増やすとエネルギーが確保できます。これまでとは逆で戸惑うことがあるかもしれませんが、揚げ物や炒め物の回数を増やしたり、マヨネーズなどの利用もお勧めです。