

透析食の注意点

1. 塩分制限

塩分の多い食品や味付けの濃いものはさける。

* 漬物・梅干し・つくだ煮・みそ汁など塩分の濃いものは控える。

2. タンパク質の制限

透析だからと言って好きなだけ食べてよいというわけではありません。

タンパク質の多い食品とは…動物性食品
(肉・魚介類・卵など)・豆類(豆腐・納豆・あんこなど)・乳製品など

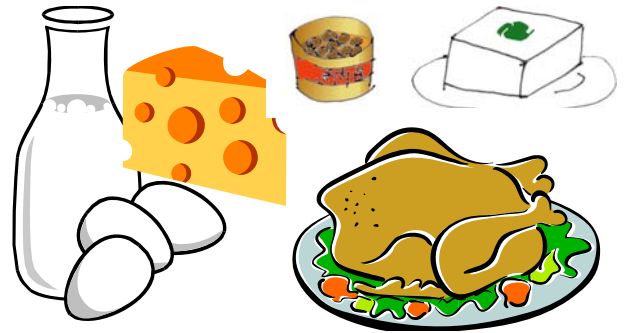
魚介類 - 60~80g (一切れ)

肉類 - 60~80g

豆腐 - 150~200g (半丁)

卵 - 75g (1.5個)

1食にどれかを選んで下さい。



→これをたくさん食べるとカリウム・リンも高くなります。気をつけてください。

→カリウム・リンについては 下記参照

3. エネルギー=ごはん・パンなど出来ればしっかり食べましょう。

透析をすると少し食欲が減ったりしますが、体重を維持することは大事ですので、出来るだけごはんの量はへらさないで下さい。

→逆に腎臓に負担がかかります。

4. 野菜は、ゆでたものを心がけてください。サラダでも流水にさらす時間を長く

して下さい。 →ゆでるとカリウムが1/3減少します。ゆで汁は捨ててください。

5. 水分は主治医の指示に従ってください。

カリウム (K) 正常値: 3.5~4.5mEq/l

腎不全になるとカリウムを排泄する力も低下しているのでどんどん血液中にたまってきます。カリウムが高くなると心臓に直接ダメージを与え、突然死をまねくこともあります。血液検査でわかりますので高ければ食事で調節するように注意しましょう。

カリウムが多いもの: 果物・野菜・肉・魚など茹でると減ります。



リン (P) 正常値: 3.0~4.5mg/dl

リンは腎不全になると血液中のリンが増加します。リンが高くなると骨がもろくなったり、腎機能の悪化を進行させたりします。食事に気をつけて薬が処方された場合はきちんと服用しましょう。

リンが多いもの: インスタント食品・調味料・肉類・魚類などです。やめる必要はありませんが食べ過ぎに注意してください。

