



# 糖尿病性腎症の食事療法

いつ頃から...

どのくらいまで...

どうやって...

尿検査を受けていますか?

タンパク質をひかえればいいの?

監修 前東京女子医科大学 栄養部

臼井 昭子 先生

## ◆糖尿病性腎症の病期と食事療法の目安(厚生省平成3,4年度糖尿病調査研究報告書より)

腎機能	尿検査でわかること	注意すること	食事内容(1日当たり)			
			エネルギー(kcal/kg)	タンパク質(g/kg)	塩分(g)	カリウム(g)
第1期 腎症前期	正常	血糖コントロール	25~30	過剰摂取はさける	※制限せず	制限せず
第2期 早期腎症	微量アルブミン尿	血糖コントロール 血压管理	25~30	1.0~1.2	※制限せず	制限せず
第3期A 顕性腎症前期	持続性タンパク尿	血糖コントロール 血压管理 タンパク制限食	25~30	0.8~1.0	7~8	制限せず
第3期B 顕性腎症後期	持続性タンパク尿 (1日約1g以上) Ccr約60ml/分以下	血压管理 低タンパク食	30~35	0.8~1.0	7~8	軽度制限
第4期 腎不全期	持続性タンパク尿 Ccr著明低下	血压管理 低タンパク食	30~35	0.6~0.8	5~7	1.5

※高血圧合併例では7~8g以下に制限

具体的方法は:

腎機能



低下

血液検査でも異常値

### 第5期透析療法期

糖尿病性腎症から透析に入る人が急増!!

1984年 1,900人

1990年 4,300人

1996年 9,400人

12年間で約5倍

「わが国の慢性透析療法の現況」  
(社)日本透析医学会 1997発行より



### ◆米国糖尿病協会の指針

(Diabetes Care, 17:522, 1994より)

合併症(腎症)予防のため

糖尿病の食事療法のときから、タンパク質をひかえるよう勧告しています。

タンパク質のエネルギー量比下限について  
1986年 12% (1,600kcalの場合は48g)  
↓  
1994年 10% (1,600kcalの場合は40g)



## 食事療法の基本的考え方

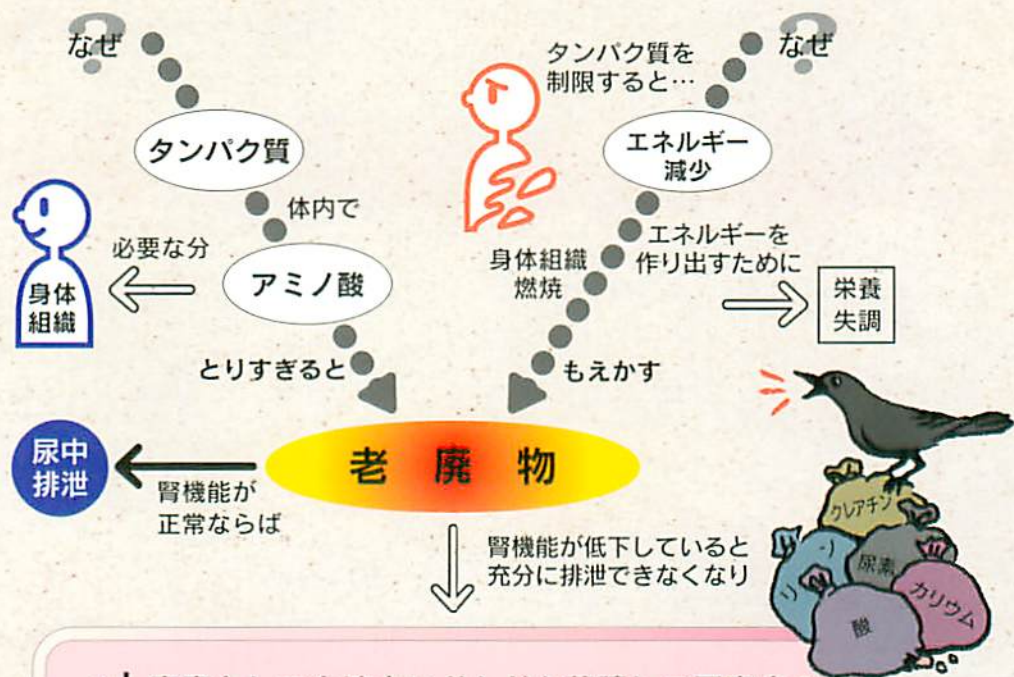
糖尿病では…

エネルギーをひかえてタンパク質を充分とっていました。

糖尿病性腎症では…

チェンジ!

タンパク質をひかえて、その分エネルギーを補います。



- 1 毒素として血液中にどんどん蓄積して尿毒症の症状をおこしやすくなる。
- 2 老廃物そのものが腎臓にさらに負担をかける。



さらに悪化すると…

**透析療法が必要**



※ただし糖尿病性腎症の場合、血管に障害がありもろくなっているため透析導入後も安心はできません