

糖尿病性腎症の食事療法

糖尿病性腎症は、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害と並ぶ糖尿病の三大合併症のひとつです。日本では糖尿病性腎症は年々増加しており、現在では透析になる方の疾病の第一位（約50%）を糖尿病性腎症が占めています。腎症を進行させないためにも、厳密な塩分制限と、適正なたんぱく質およびエネルギー摂取を基本とした食事療法が有効です。

POINT

おいしく減塩・たんぱく制限！

1 まずは、腎機能のこと・・・

初期にはこれといった自覚症状はありませんが、進行すると食欲低下・倦怠感・疲れやすいなどの症状が出てきます。腎機能が落ちると、本来なら腎臓から排泄されるはずのクレアチニンや尿素窒素などの老廃物が体内に蓄積されるためです。これを放置しておくと『腎不全』になります。

2 減塩！



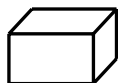
高血圧が糖尿病性腎症の進行を加速させます。また、逆に糖尿病性腎症が進むにつれて、高血圧を合併しやすいと言われています。外食や調理済み食品の多様により、知らず知らずのうちに塩分過多となりがちです。使用頻度を控え、素材そのものの味を楽しみましょう。

*塩分の多い食品や料理は、裏面をご参照下さい。

3 たんぱく質の制限

たんぱく質を摂りすぎると、老廃物がたくさん出るので、腎臓に負担がかかります。腎臓の負担を最小限に抑えるには、良質なタンパク質を適量とること（摂りすぎないようにすること）が大切です。

*たんぱく源となるもの



魚類（ ）切 ・ 肉類（ ）g ・ 卵類（ ）個 ・ 豆腐（ ）丁

4 エネルギーを適正に

糖尿病の基本は「血糖コントロール」です。糖尿病性腎症に限らず網膜症・神経障害などの予防・治療には血糖の管理が欠かせません。

たんぱく性食品の摂取を控えることにより、エネルギーが不足します。そうすると、体蛋白の崩壊（筋肉を燃やして、エネルギーに変えること）が起こり、更にクレアチニンや尿素窒素などの老廃物が増えてしまいます。

これを防ぐために、糖尿病だけの時と違い、ご飯が以前より増えたり、場合によっては間食が付くこともあります。病院で出された物は残さず、召し上がるようにしてください。



5 カリウムについて

カリウムは腎臓から排泄されているため、腎臓が悪くなると、血液中にたまりやすくなります。血液中のカリウム値が高くなると不整脈などをおこす危険があります。

【カリウムが多い食品】
果物・生野菜・肉・魚類はカリウムが多いため、摂りすぎないように注意しましょう。特にジュース類や健康食品の類（クロレラ・青汁等）は控えます。

【カリウムの特徴】
カリウムは水に溶ける性質があります。



果物は、生果物を避け、缶詰を選びましょう

野菜は、ゆでこぼします



減塩の工夫

POINT

●加工食品を控えめに

調味料を控えるだけでなく、加工食品を控えることが塩分のとりすぎを防ぎます。



●汁物は、1日1杯以下

みそ汁・すまし汁・洋風スープ類などは、おわん1杯で約2gの塩分が含まれます。なるべく汁物は控え、飲む時も具たくさんにしたり、量を7分目にするなど工夫します。



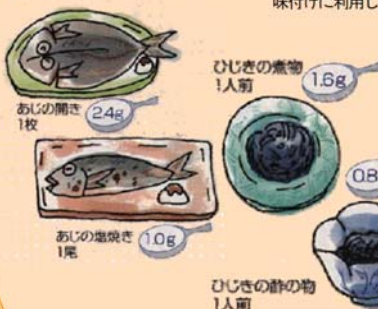
●めん類も1日1杯以下つゆを残す

うどんやそばなど和風のめん類でも、1人前の塩分は4-5g。ラーメンはさらに7-8g! つゆを飲まずに食べても半分は口に入りますのでご注意ください!



●新鮮な材料で料理を!

料理には、はじめから食塩が含まれる加工品ではなく、新鮮な材料を使いたいもの。素材が新鮮なら、薄味でもおいしくたべられます。また、レモン・かぼすなどの柑橘類を味付けに使うと、減塩に効果的。



●酸味や香辛料、香味野菜を利用

煮物より酢の物にするなど、酸味や香辛料(わさび・唐辛子など)、香味野菜(しょうが・ねぎ・しそなど)を上手に使うと、おいしく減塩できます。カレーや辛子も血圧に影響がないので、味付けに利用します。

●洋風の食事でも取り入れて

洋風の食事は、和風の献立より低塩分。塩分の気になる人は、脂肪をとりすぎない程度に取り入れます。

