



# 腎臓食の注意点



食事療法は腎機能が低下するのを予防するために必要です。

## 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

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

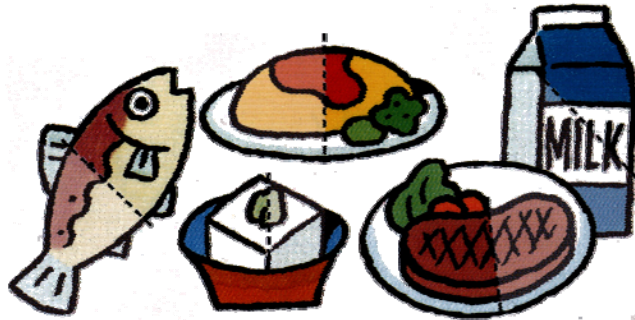
魚介類 — g

肉類 — g

豆腐 — g

卵 — g

1食にどれかを選んで下さい。



## 3. カロリーを適切にとる

おかずが少ないので少し食欲が減ったり、カロリーが不足したりしますので、体重を維持することは大事ですので、出来るだけ、ごはんの量は減らさないでください。

→**体重が減少すると逆に腎臓に負担をかけます。**

## 4. 野菜はゆでたものを心がける。サラダでも流水にさらす時間を長くする。

血液中のカリウムが高い場合には 不整脈などをおこす危険があります。そのため、検査値が高くなってきたら、ゆでこぼしたり、流水に長くつけるとカリウムが水に流出して減少するので効果的です。

## 5. 水分制限→ 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。

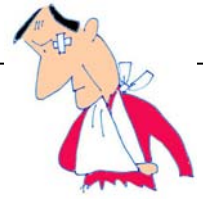
カリウムが多いもの : 果物・野菜・肉・魚など茹でると減ります。



**リン (P) 正常値 : 3.0~4.5mg/dl**

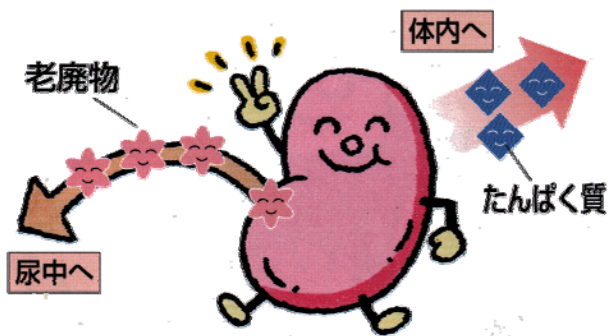
リンは腎不全になると血液中のリンが増加します。リンが高くなると骨がもろくなったり、腎機能の悪化を進行させたりします。食事に気をつけて薬が処方された場合はきちんと服用しましょう。

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。



## 腎機能低下と蛋白質

【腎機能が正常な場合】



【腎機能低下している場合】

