

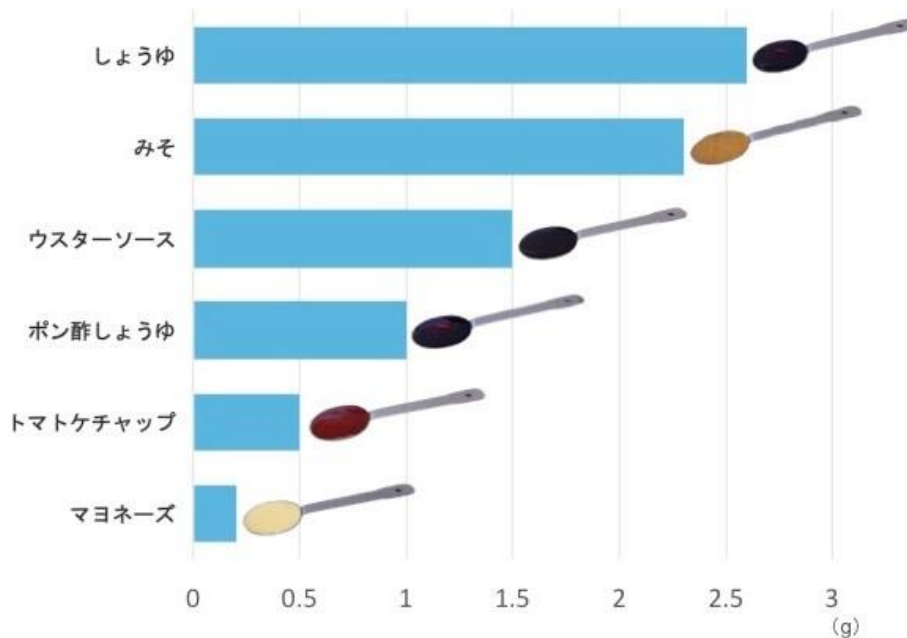
透析食の栄養管理

透析療法は腎臓に代わって血液を浄化する治療です。しかしながら、腎臓のすべての機能を代行できるものではありません。安全に透析治療を継続するためには、食事療法が不可欠です。はじめは大変とを感じるかもしれませんが、長く続けるためには重要です。ポイントを押さえて、上手に付き合ってください。管理栄養士といっしょにがんばりましょう♪

ポイント 1: 塩分は控えましょう

塩分の少ない調味料や香辛料、香味野菜をうまく使い、おいしく食べましょう。

調味料「大さじ1」の塩分含有量



ポイント 2: 高カリウム血症にご注意

カリウム含量の多い食材はさけましょう

いも類、野菜類、海そう類、くだもの類はカリウムが多く含まれます。

カリウムは水に溶けやすい性質があります。調理の時に細かく切る、よくさらす、ゆでる(ゆでこぼす)を十分に行えば、カリウムを減らすことができます。

●カリウムを多く含む食品



納豆



牛乳・乳製品



さつまいも・じゃがいも



トマト



バナナ



柿



ほうれん草



コーヒー

●カリウムを減らす工夫をしましょう。



野菜やいも類は茹でましょう。

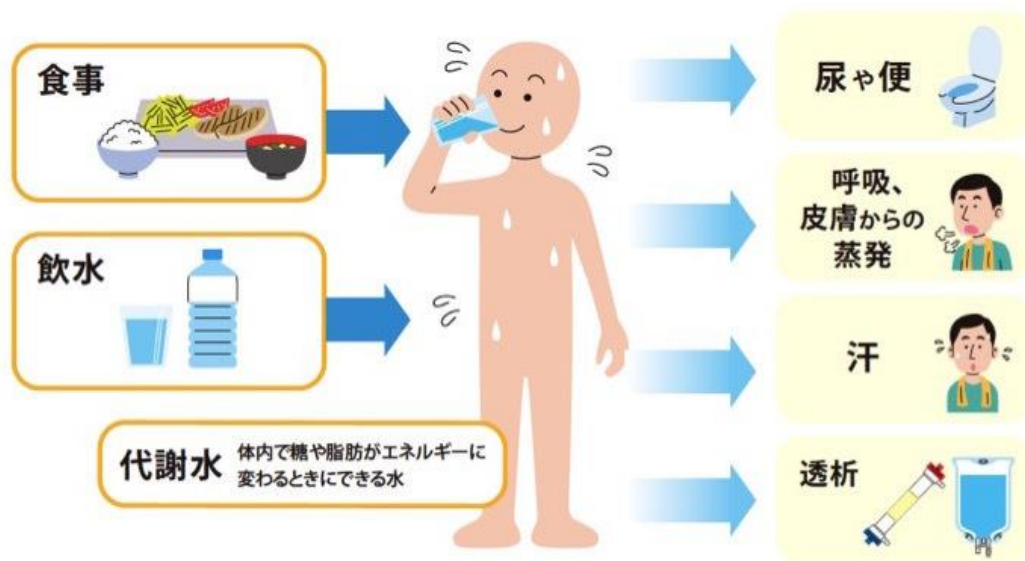
生野菜は水にさらしましょう。



ポイント 3: 水分制限を守りましょう

透析間の体重増加が多すぎると透析の継続が困難になったり、むくみや心不全などを引き起こす原因になります。お茶やコーヒーなどは、決められた量を守り、食事中的水分(スープ類やデザート、果物や乳製品など)にも注意が必要です。

体に入る水と、体から出ていく水



監修：土谷 健（東京女子医科大学）

水分を控える工夫



- ・今よりもひと回り小さなコップに変更する
- ・時間・回数を決めて飲む
- ・1日の水分量を水筒やペットボトルに量っておく
- ・水を飲む代わりにうがいをする
- ・氷をなめる
- ・歯磨きや口腔ケアのアイテムを使う

