

食事療法のコツ(3)

腎症のある人の食事

監修 後藤 由夫 先生 (東北大学名誉教授)

No.26

今日のポイント

- 1. 糖尿病腎症の治療と食事療法の目的**
- 2. 腎症の食事療法のポイント**
- 3. 腎症の食事療法の実際**
- 4. 「食品交換表」や「食品成分表」を使うと便利です**

1. 糖尿病腎症の治療と、食事療法の目的

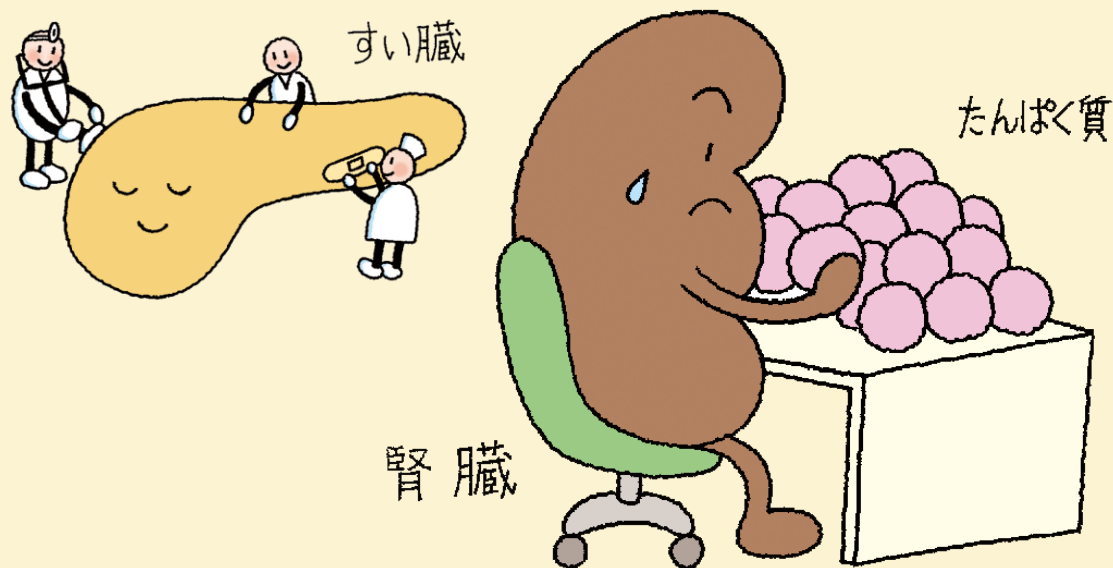
治療目的は、できるだけ透析療法開始を遅らせること

腎症は、末期になるまで自覚症状に現れない

末期になってからだと、治療法がより大変

初期のうちから、腎臓の負担を軽くしたほうが良い

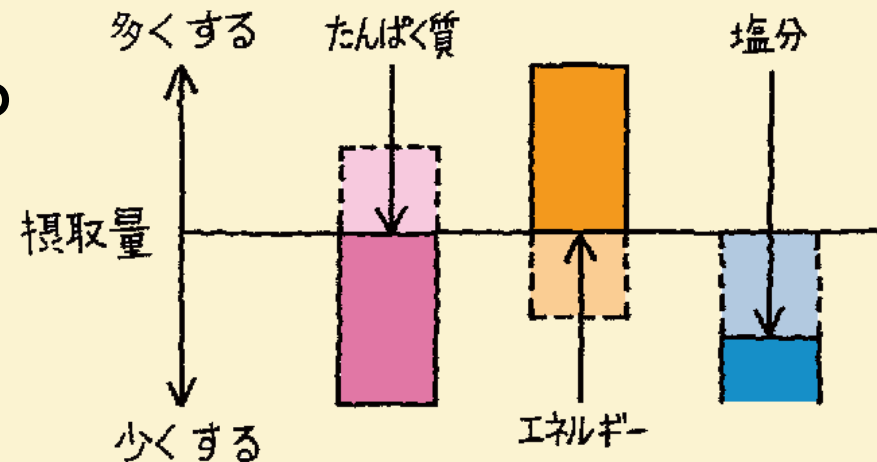
食事のとり方を工夫して、腎臓の負担を減らしてあげる



2. 腎症の食事療法のポイント

血糖コントロールを目的とした食事療法からいくつかの変更点があります

- たんぱく質の摂取量を守る・・・制限する
- 摂取エネルギー量を守る
・・・血糖コントロールに気をつけつつ、十分に確保する
- 塩分の摂取量を守る・・・制限する
- カリウムの摂取量に気をつける
- リンの摂取量に気をつける



3. 腎症の食事療法の実際

1. たんぱく質の減らし方

たんぱく質の多いものを控える

たんぱく調整食品を使う

食品中のたんぱく質量を計算して料理する

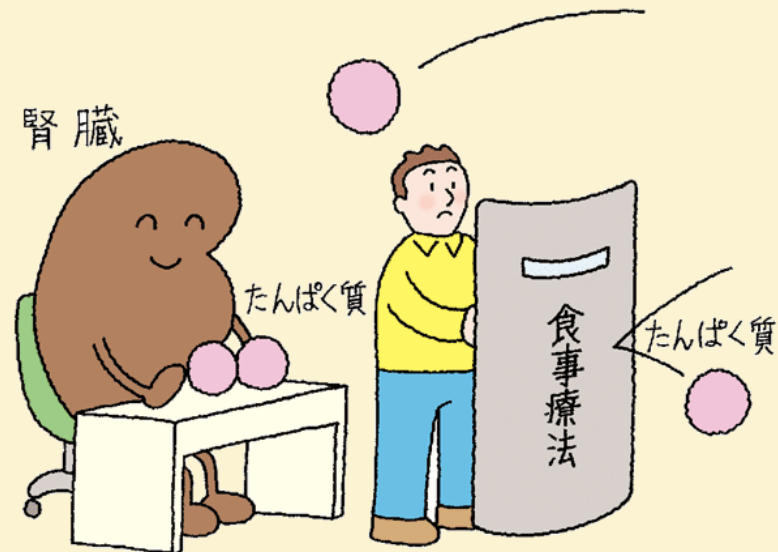
たんぱく源の偏りをなくす

2. エネルギー量を確保する方法

炭水化物や脂質を増やす

エネルギー調整食品を使う

少糖類より多糖類を多めにする



3. 腎症の食事療法の実際

3. 塩分の減らし方

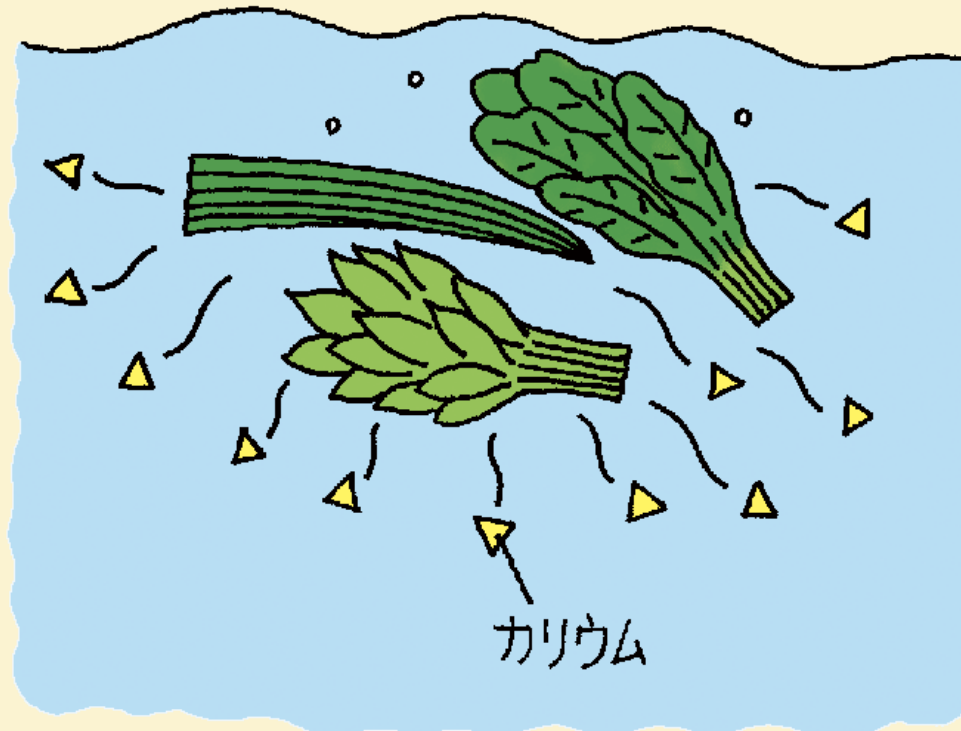
しょうゆや塩を減らす(使用量を確認して使う)	献立の味にめりはりをつける (一品に集中して塩を使う)
おかずにしょうゆや塩をかけない (使いたいときは、小皿にとって量を確認する)	料理の全体ではなく 表面に集中して味をつける
食塩調整食品を使う (減塩しょうゆ、減塩みそなど)	旬の新鮮なものを使って 食材本来の味を楽しむ
だし、うまみで味を引き立てる	適温で食べる
調味料の代わりに香辛料やお酢、 柑橘類の酸味を使う	漬物や汁物、梅干しは、なるべく少なく
焼き物は焦げめをつけて、塩は少なく	麺類のスープは飲まない
油を使って料理する (エネルギー量確保にも良い)	インスタント食品、加工食品を減らす (使うときには塩分量を確認する)

3. 腎症の食事療法の実際

4. カリウム、リンの減らし方

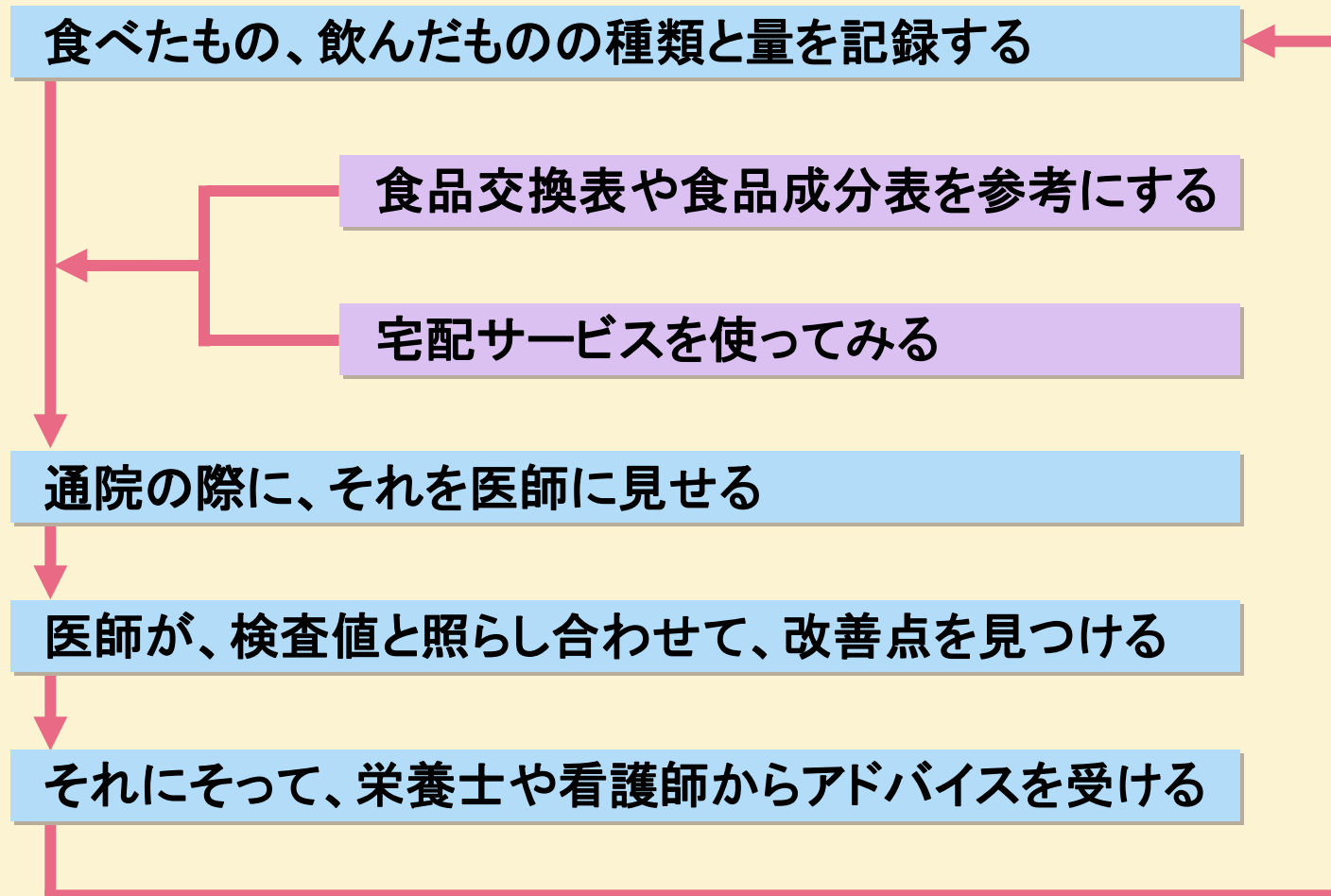
たんぱく摂取量を守ることが第一

野菜やイモは、ゆでたり水にさらす



4. 「食品交換表」や「食品成分表」を使うと便利です

腎症の食事療法を実践する方法



今日のまとめ

- 1. 糖尿病腎症の治療と、食事療法の目的**
できるだけ透析療法開始を遅らせる
食事のとり方を工夫して、腎臓の負担を減らす
- 2. 腎症の食事療法のポイント**
血糖コントロールを目的とした食事療法から
いくつかの変更点があります
- 3. 腎症の食事療法の実際**
たんぱく質、塩分、カリウムの減らし方
エネルギー量を確保する方法
- 4. 「食品交換表」や「食品成分表」を使うと便利です**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

**糖尿病の合併症の腎症が起き始めたとき
治療はどうする？**

正解 →

- ア. 血糖コントロールに配慮しながら腎臓をいたわる治療も行う**
- イ. 血糖コントロールを少し犠牲にして腎臓をいたわる治療を優先して行う**
- ウ. それまでの治療から、とくに変更しない**

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

腎症が進行してきたとき
たんぱく質の摂取量は、どうする？

- ア. たんぱく質摂取量は、変えない
- イ. たんぱく質摂取量は、増やす
- ウ. たんぱく質摂取量は、減らす

正解 →

ウ. たんぱく質摂取量は、減らす

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

**腎症がある程度進行したときの食事療法で
摂取エネルギー量は、どうする？**

- ア. 摂取エネルギー量と腎症の進行は関係ないので、変更しない**
- イ. より厳格な血糖コントロールにするために、
摂取エネルギー量を減らす**
- ウ. 腎臓の負担を減らすために、やせている人
では摂取エネルギー量を増やすこともある**

正解 →

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

塩分摂取量は、どうする？

正解

- ア. 塩分摂取量は、腎症が起きる前から少ないほうが良い
- イ. 塩分摂取量は、腎症が起きる前は多いほうが良いが、腎症が起き始めたら少ないほうが良い
- ウ. 塩分摂取量は、腎症が起きる前も起き始めたあとも、多いほうが良い

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

腎症がある程度進行して、必要なエネルギー量を十分確保する必要があるために炭水化物を増やすと食後に血糖値が高くなりやすい。それを抑えるために食前だけでなく、食間にも、できるだけサラダや野菜ジュースを多く食べたり飲んだりしたほうが良い。これって正しい方法？

ア. 正しい

正解 → イ. 正しくない

糖尿病セミナーNo.26

食事療法のコツ(3)

腎症のある人の食事

おわり