

慢性腎臓病の進行を遅らせるために、食事はどのようなことに気をつける必要があるのでしょうか。近年はサルコペニアやフレイルの繋がりも注目されています。それを踏まえ、病気の進行具合や透析をしているか等、個人にあった食事療法を選択する必要があります。

塩分

腎機能が低下しているとナトリウム排泄量が低下し、体内のナトリウム量が上昇すると口渴が生じ、過剰な飲水行動を生じます。これにより体内水分量が増加し浮腫や血圧上昇が生じます。慢性腎臓病と高血圧は互いに悪循環をきたし、心疾患など生じる為生命予後に大きく関与するため塩分制限は必要とされています。



カリウム

腎機能が低下しているとカリウムの排泄が追いつかなくなり血液中に蓄積され、不整脈や心停止の可能性が高まります。しかし近年では果物や野菜など植物性食品は心血管代謝リスク要因を改善するなどの報告もあります。透析患者において、野菜・果物の摂取量と生命予後を比較した観察研究でも、実際に摂取量と血症カリウム値に差がなかったとの結果もあります。一律にカリウムを制限するのではなく柔軟な対応が求められています。



こんにちは！管理栄養士の伊藤です。少し暖かくなってきましたね。今月は1月号の続きで慢性腎不全について。今月は食事編です！

たんぱく質

腎機能の低下により、たんぱく質の代謝によって生じる老廃物の排泄が難しくなるため、たんぱく質制限が推奨されます。これらの制限は慢性腎臓病のステージにより変わります。ステージは腎臓の働きを示す指標であるGFRの数値により分かれます。健常者の推奨されるたんぱく質量は65歳以上で60g/日とされますが、制限が必要な場合下記が目安となります。

ステージ	たんぱく質 (g/体重kg) 1日量
ステージ1 (GFR≥90)	過剰な摂取をしない
ステージ2 (GFR 60~89)	
ステージ3a (GFR 45~59)	0.8~1.0
ステージ3b (GFR 30~44)	0.6~0.8
ステージ4 (GFR 15~29)	
ステージ5 (GFR<15)	

しかし過度な制限はサルコペニアやフレイルにつながる可能性があり、体重減少の有無を確認し、バランスの良いたんぱく質摂取が重要となります。

個人に合った栄養指導を

塩分に加え、必要に応じてカリウムやたんぱく質を制限する食事療法も必要ですが、現在は栄養障害を引き起こさないことが基本とされています。個人の必要とするエネルギー量を確保し、サルコペニアやフレイルを引き起こさないよう栄養バランスを見直す必要があります。私たちはそれぞれに合った栄養指導を実施しています、お気軽にご相談ください。

参考：ニュートリションケアVol.17
一般社団法人 日本腎臓学会

<今月のおすすめレシピ>

たんぱく質調整をした オレンジ風味のフレンチトースト

調理時間 15分
の目安



【材料 (1人分)】
食パン5枚切り…1枚
オレンジジュース…50ml
卵…1/2 個
バター… 5g
粉糖…お好みで

少し工夫をしてたんぱく質制限が必要な方でも美味しく食べることが出来ます♪

1人あたり
カロリー 244kcal
たんぱく質 8.5g
塩分 0.9g

※牛乳や卵全量使用した場合のたんぱく質
→11.6g

【作り方】

1. 器に入れた卵を溶き、そこにオレンジジュースを加え混ぜる。
2. そこへパンを入れ浸す。
3. 5分くらいしたら裏返して浸す。
4. 液が全部浸ったら、フライパンにバターをひき焼く。
5. このとき焦げやすいため、弱火でじっくり焼く。
6. 焼きめがいたら裏返し、火が通れば完成。
7. お好みで粉糖などをかける。

写真付きの作り方はクックパッドをcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ