

# 腎臓病といわれたら…



## ポイント1. たんぱく質コントロールのコツ

○腎機能に合わせてたんぱく質の摂取制限をすることがあります。たんぱく質を摂取すると老廃物となる尿素窒素やクレアチニンなどが増えて腎臓へ負担がかかるためです。

- ・主菜はボリュームアップして…骨付きや殻付きで盛る、薄切りの肉や魚は野菜類を芯にして巻いて調理する、衣をつけて揚げる、などでボリュームアップしましょう。
- ・特殊食品を利用…たんぱく質の含有量を通常の1/10～1/20に減らしたごはん、麺類、パン、でんぷん製品を利用すると便利です。



## ポイント2. 塩分コントロールのコツ



○高血圧やむくみ対策として塩分をひかえます。高血圧がある、または少し進んだ慢性腎臓病では1日6g未満の摂取量を基本としますが、治療は個人差がありますので必ず主治医の指示に従ってください。

- ・酸味・香り・辛味を上手に利用…酢、レモン、だし、こしょう、唐辛子、カレー粉、にんにく、ねぎ、ハーブ、焼き物の香ばしさなどを利用しましょう。
- ・加工食品を減らしましょう…料理には新鮮な材料を使うのが理想的。食べるときに表面に味をつけましょう。
- ・汁物・麺の汁に注意…汁物は1日1杯以下、麺の汁は全部飲まないようにしましょう。



## ポイント3. エネルギーコントロールのコツ



○腎機能低下を防ぐためにたんぱく質を減らすと、どうしても総摂取エネルギーが減ります。必要なエネルギーを糖質、脂質で補足しないと、エネルギーをつくり出すためにからだのたんぱく質が分解されることがあります。すると口から摂取していなくても、尿素窒素などの老廃物が増えて腎臓へ負担がかかります。ただし、肥満や脂質異常症などがある場合は、補足する必要がないこともあります。

- ・砂糖・でんぷんの利用を…たんぱく質が含まれていないので、腎臓に負担はかかりません。
- ・菓子はたんぱく質の少ないものを…穀物、小豆、牛乳、卵などを含まないものにしましょう。



- ・効率がよい油脂類を…油脂は少量で高エネルギー。天ぷらやフライなどの揚げ物、炒めものなどを1日1回くらいとりましょう。

