

2015.2.21 栄養公開講座報告

透析3年以降の食事とからだの変化

透析導入後から尿量が減少して透析間体重が増えやすくなり、尿から90%排泄されるカリウムが体内にたまりやすい状態になります。

また「透析歴が長くなる＝実年齢が上がっていく」ことになり、年齢によるからだの変化もおこります。

右図のような変化が起こり、からだの栄養貯蓄が減りやすくなります。

体の変化に対応しながら、安定した透析を続けるためには、透析間の日常生活や食生活などの管理が大切になります。

食事面では食事を抜くことやまとめ食いすることは体の栄養は保てなくなります。可能な範囲で規則正しい時間で食べましょう。透析日と非透析日の2つのパターンがあていいいのです。

年齢による体の変化

- ①基礎代謝の低下
- ②活動量の低下

消費エネルギーが少なくなることを意味し、空腹感を感じにくい。



食事量が減り、栄養状態の低下
＝低栄養状態になりやすい

- ③消化吸收機能の低下

胃もたれに代表されるように食欲低下の原因になったり、栄養の吸収が悪くなる

食事のバランス

適正なエネルギー

エネルギー源＝主食＋油

- ・主食を毎食適量食べる
- ・油を避けずに1日1～3回使う

一番のおすすめは「ご飯」
ご飯を中心におかずを組み合わせる

パンや麺の欠点は、おかずがなくても満足してしまうことです



おかずでしっかり栄養

おかず＝主菜＋副菜

- ・主菜は『肉、魚、卵、大豆製品』が中心となった料理
※メインディッシュ
- ・副菜は「野菜類」が中心となった料理



たんぱく質

ビタミン・ミネラル

食事のバランスを考える時に、左図の2つを区別します。

エネルギー(カロリー)と栄養です。

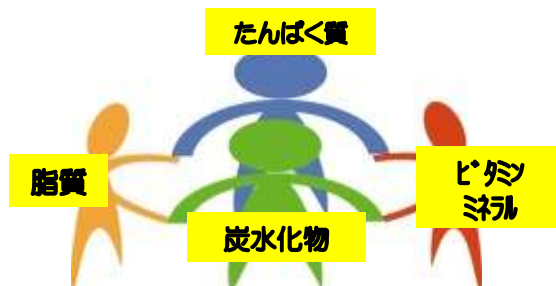
体に栄養をとりこむ時に「エネルギー」が必要になります。

そして「栄養」は2つに分けて考える事ができます。

主菜(たんぱく質)と

副菜(ビタミン・鉄、リンなどのミネラル)

これらが全て体の中で助け合って体の栄養になります。



透析3年以降だから知っておきたい食事の事

①主食・主菜・副菜＋油を適宜使った「バランスの良い組み合わせ」は1日に1～2食を目指しましょう。

②カリウムやリンの要素を考えます。

カリウム⇒副菜

野菜・海草
果物・芋



脂が少ない肉や魚
カジキマグロ さわら
納豆 豆乳 きなこ
牛乳 ヨーグルト

リン⇒主菜・加工品

肉・魚・卵
大豆製品
乳製品



肉魚の内臓・骨 麺
インスタント・冷凍食品
ジュース類
長期保存できる食べ物

カリウム・リンが多く含まれる食品はよく知っている事ですが右図の四角(緑とピンク)の中は意外と知られていない食品です。

魚の中でも「さわら」はカリウム含有量が多い魚です。

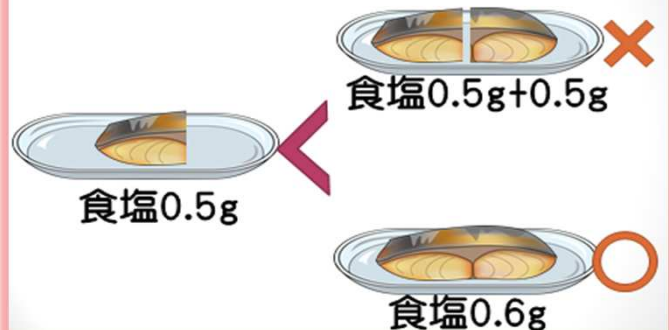
このような食品を食べる時はカリウムが多い野菜は控えるようにしましょう。

③食事を増やす時は、塩分を控えます。

いつもと同じ味付けの料理が増えれば、そのおかずに含まれている塩分も増えてしまいます。

1日の食塩摂取量は6g程度は変わらないので、増やすおかずがそれ以外のおかずの味付けを薄くして塩分を調整します。

おかずの量と塩分



こうすれば、食べる量を増やしたら透析間体重増加が多くなった！ということもなくなります。

薄い味を「美味しくない」と言うことが多いですが、徐々に味付けを薄くしていけばその味がおいしい味に変わっていきます。

主菜を増やしても 体重増加しない工夫

- ・主菜か副菜を今までより薄味にする
- ・無塩ドレッシング
酢＋レモン＋練り辛子＋粉末だし
- ・ケチャップ・マヨネーズ・ソースで味付けをする
- ・下味をつけない
- ・煮込み料理に要注意

少しずつ塩分を控えてしっかり食べていきましょう。