



カリウム・リン



カリウムやリンはどんな食品に多いのか？どれだけ食べて良いのか？
患者様の疑問にお答えしました。ぜひご参考ください。

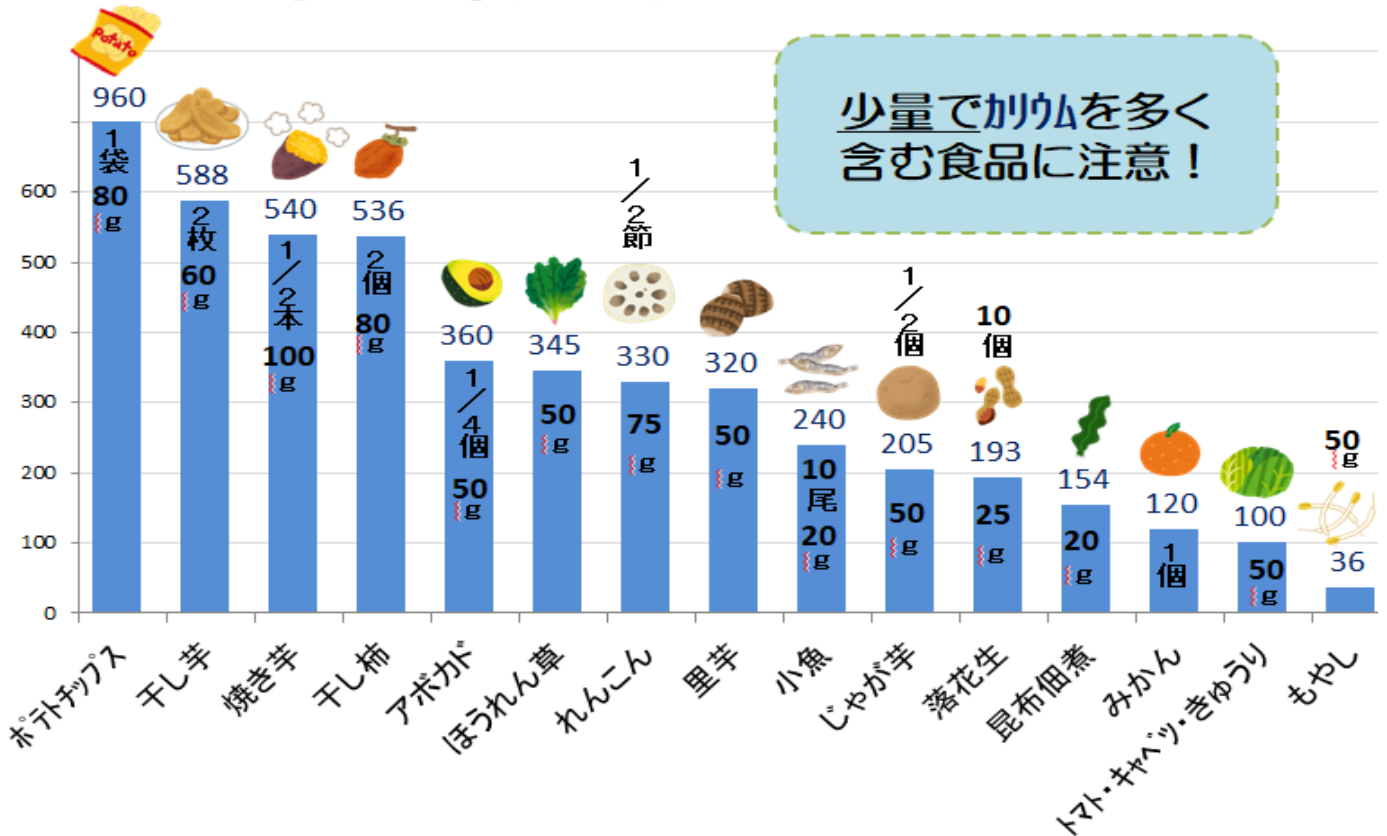
カリウムについて

◆高カリウム血症の症状◆

…手足のしびれ、脱力、言葉のもつれ、不整脈、心停止 など
※低カリウム血症でも同様。



日常よく食べる量 カリウムランキング



カリウムが高い時のチェックリスト チェック

- 芋類を食べ過ぎなかったか？
- 果物・カリウムの多い野菜を食べ過ぎなかったか？
- ※果物の食べ過ぎ…カリウムだけでなく水分も多くなるので、量に注意しましょう。
- 干し果物・干し芋を食べ過ぎなかったか？
- 100%野菜・果物ジュースや青汁・玉露を飲み過ぎなかったか？
- 海藻(昆布など)を食べ過ぎなかったか？
- 主菜(たんぱく質)を食べ過ぎなかったか？
- エネルギーは足りていたか？

※急激にやせてしまった場合にも、カリウムが上昇することがあります。



Pリンについて

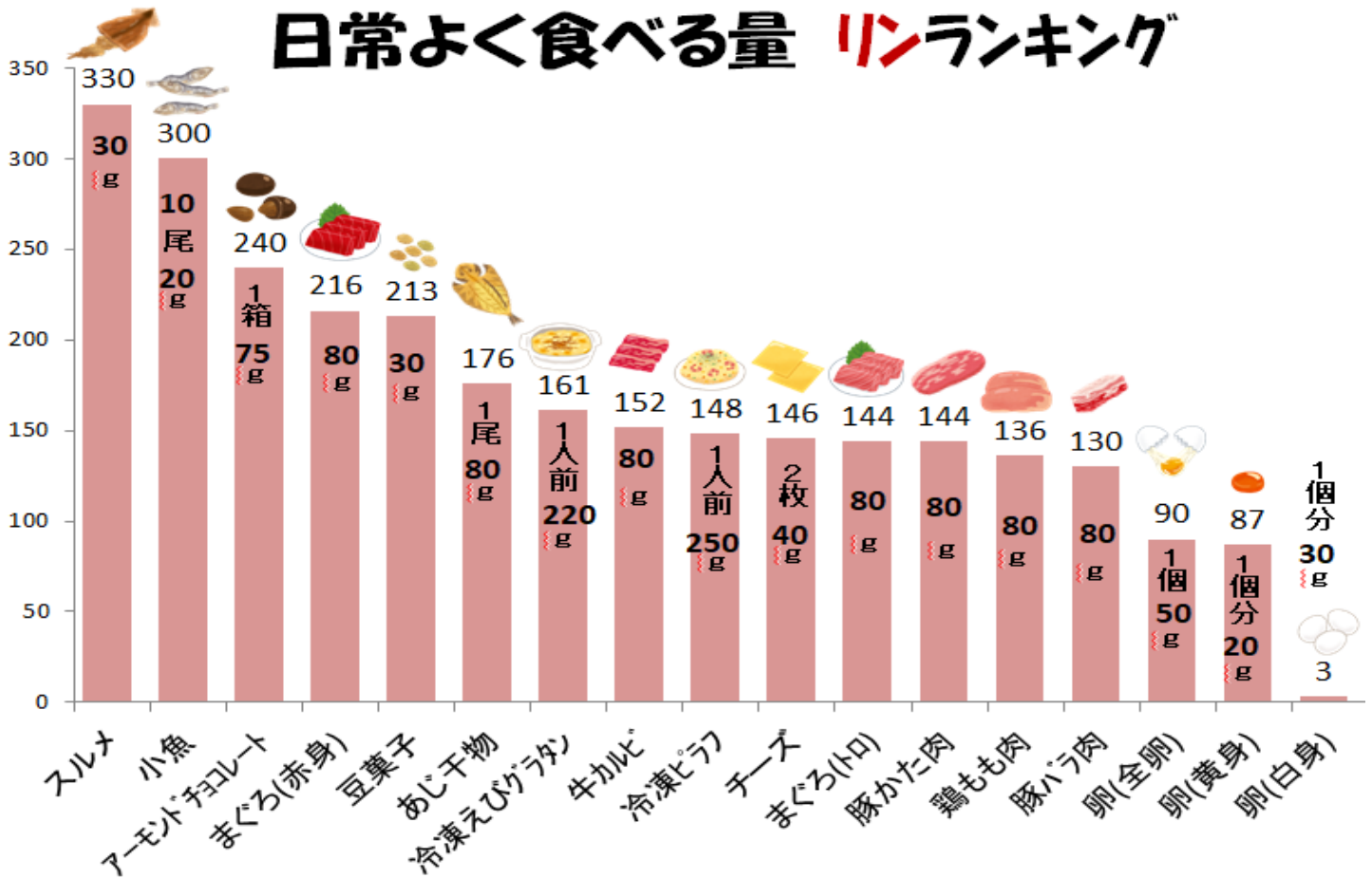
◆高リン血症の症状◆

…骨がもろくなる、

リン・カルシウムが結合して血管壁に沈着＝血管の石灰化



日常よく食べる量 リンランキング



リンが高い時のチェックリスト



- 乳製品を食べ過ぎなかったか？
- 乳製品・卵を使った菓子を食べて過ぎなかったか？
- 骨ごと食べる小魚や魚卵を食べて過ぎなかったか？
- ハム・ウインナー等加工食品が多くなかったか？
- 冷凍食品・インスタント食品が多くなかったか？
- 清涼飲料・J-ビ-飲料を飲み過ぎなかったか？
- 主菜(たんぱく質)を食べ過ぎなかったか？
- リン吸着薬の飲み忘れはなかったか？



添加物としてリンが含まれることが多いので注意！

カリウム・リンはたんぱく質源となる「主菜」に多く含まれます。



- ・透析患者さん：制限のし過ぎによる「低栄養」に注意しましょう。
毎食手のひら大(60~80g)の主菜を食べ、カリウム・リンの少ない種類を選びましょう。
(例) ひき肉、バラ肉、皮付きの鶏肉、
マグロのトロ(赤身にカリウム・リンが多い)、ぶり、かれい など
- ・保存期外来患者さん：「たんぱく制限」が基本です。指示された主菜量を守りましょう。