

2015.1.17 栄養公開講座報告

透析1～3年目の食事

食事は辞書では「栄養をとること」と定義されますが、実際は料理の味や楽しい会話を楽しむ場でもあります。透析治療を行っている食事療法という壁があり楽しいだけではなく、食べたいものが食べられないと感じる場合もありますが、透析を行っている行っていないに関わらず、だれもが食べ物の「足し算引き算」を必要としています。

このように食事を調整するためによく食べるもの・好きな物の特徴を知ることが大切です。

食べ物の足し算・引き算

〇〇を買ったけど予算オーバーだった
↓
残りの金額を考えてやりくりする



外食して食べ過ぎた
↓
次の食事は減らしておこう

食事の工夫 ～組み合わせ～

- ①透析間の体重増加に関わる「塩と水」
- ②体の栄養と筋肉維持に必要な「エネルギー(カロリー)とたんぱく質」
- ③たんぱく質は「リン」にも関係し、カリウムも重要な栄養素です

①～③を食べ物になおすと左下の図になります。

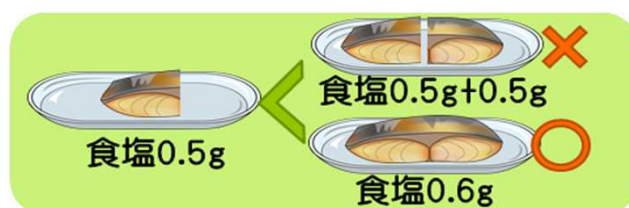


主食(ご飯1膳)
主菜(手の平1つ分)
副菜(小鉢2皿分)が目分量。
そこに油やマヨネーズ・しょう油など調味料が加わります。

主食不足はエネルギー不足になり、長期にわたると筋肉が減ります。毎食ご飯1膳を目安に食べましょう。

主菜はメインのおかず。「おかずを増やすと体重が増える」ことがあります。実はおかずが原因ではなくおかずの味付けである塩分が増えることが原因です。

料理の味を薄くして香辛料や酢を活用しておかずを食べましょう。



塩分と水分 + 清潔な口の中

「塩分をとる」→「水を欲する」→「水を飲み過ぎる」→「塩が欲しくなる」仕組みが体に備わっているため、水だけを我慢しても透析間の体重増加は抑えられません。

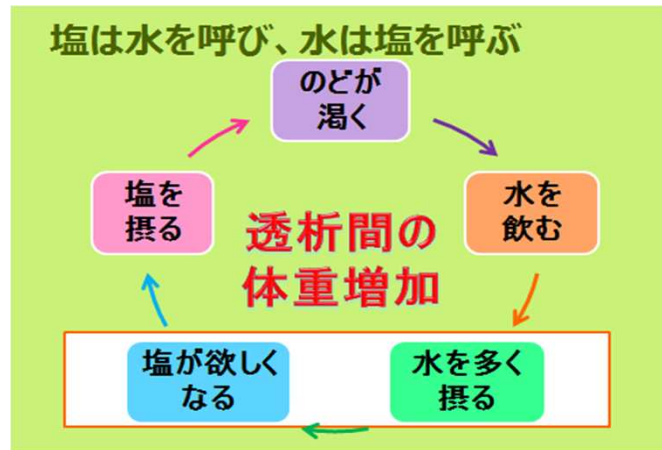
透析間の体重増加を気にして食事を減らすと痩せていきますので、今よりも少しずつ塩分(味付け)を減らしていくようにしましょう。

少しずつ減らし、慣れる事ができればそれが「美味しい味」に変わります。

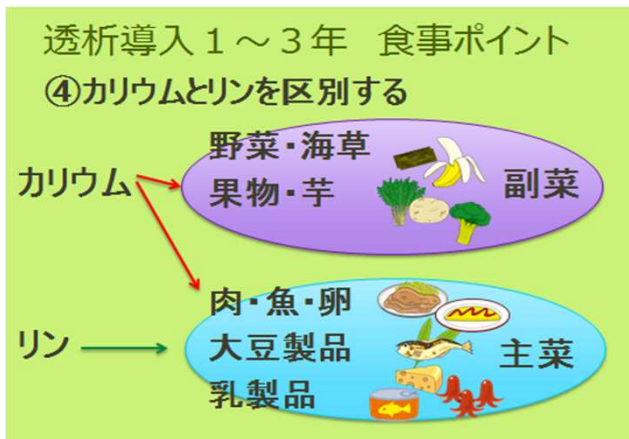
透析間の体重増加に食事の中の水分も関係しています。

煮物・煮魚・鍋・シチュー・カレーなどが例に挙げられます。また歯が悪くなり義歯になると「味がわからない」ために味付けが濃くなったり「柔らかい物が食べやすい」ため食事の水分が増える事があります。

口の中を綺麗に保ちましょう。



カリウムとリンの区別



カリウムとリンを区別しましょう。

混乱しやすいところです。

本来は全ての食品にカリウムもリンも含まれていますが、右図のようにシンプルに覚えておきましょう。

食事の時間

透析治療を受けていると、透析後の食事時間が遅くなる事が多くなります。透析の時間に合わせて食事を食べるようにしましょう。

食事の時間

透析が午前中の場合

朝食はしっかり食べる。
昼食が遅くなる場合、軽食にして夕食をしっかりと食べるか、反対でも良い。

透析が午後の場合

朝食・昼食は普通に食べる。
夕食が遅くなる場合は、透析前に軽食を食べておき透析終了後に軽めの夕食にする。
⇒夕食を2回に分けて食べる

