

# カリウム・リン

今回は透析患者さん・保存期外来患者さん向けに「カリウム・リン」のお話をさせていただきました。  
 どんな食品に多く含まれているのか、また上手に食べる方法についてご紹介します。

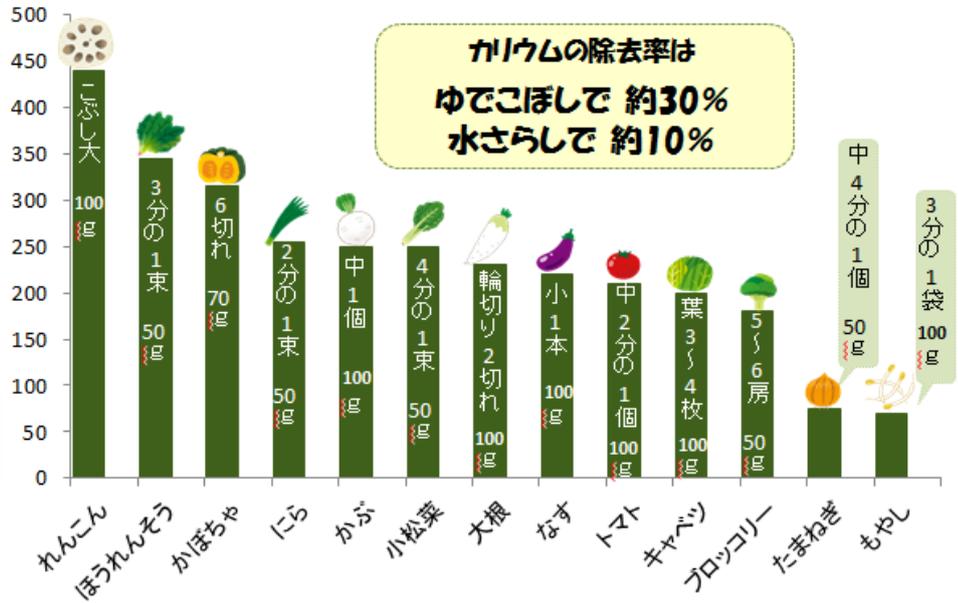
## カリウムについて



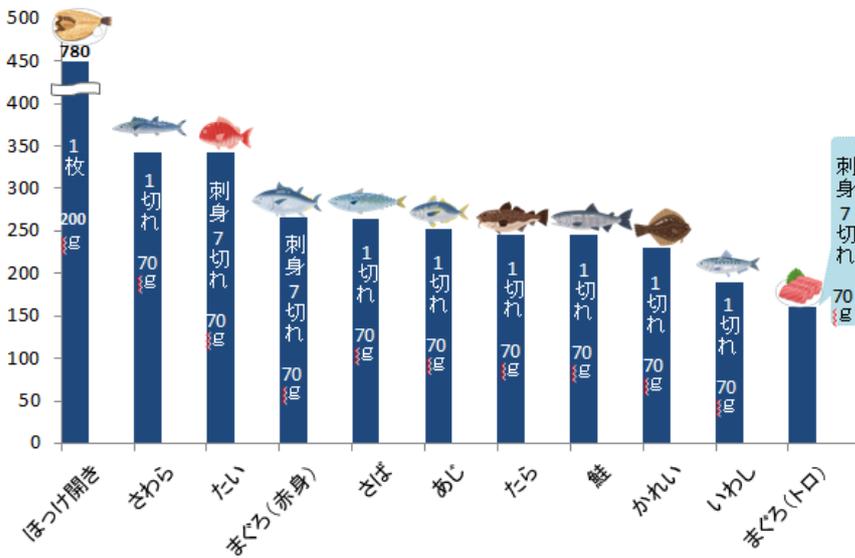
### 高カリウム血症の症状

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

## 野菜のカリウムランキング



## 魚のカリウムランキング

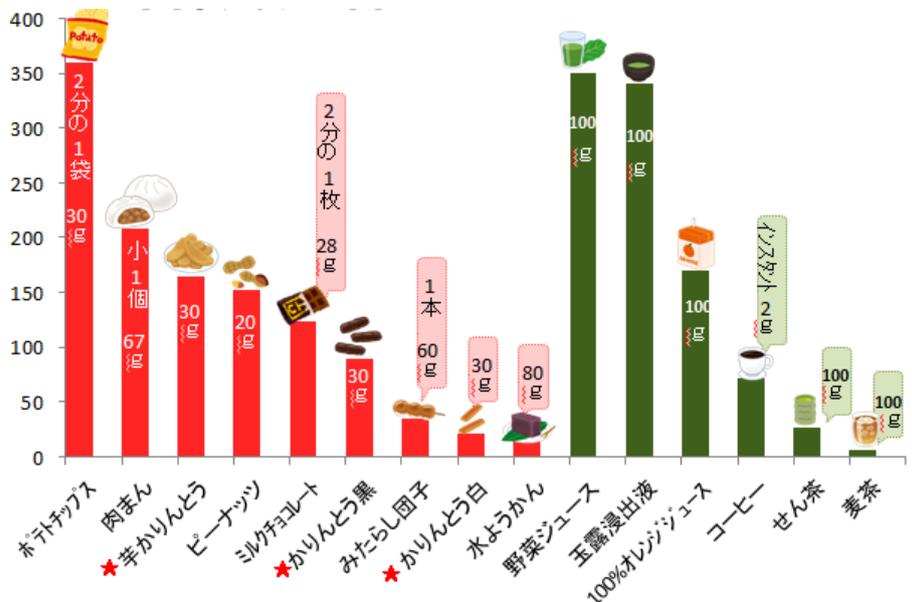


本来食事で摂り過ぎたカリウムは腎臓から尿へ排泄されますが、腎不全では排泄ができなくなるため、食事からカリウムを摂りすぎると血中の濃度が上昇します。

また、エネルギー不足によっても、筋肉が分解されカリウムが上昇することがあります。

## 間食・飲料のカリウムランキング

★食事から摂るカリウム…  
 1日 1500~2000mgが目標です

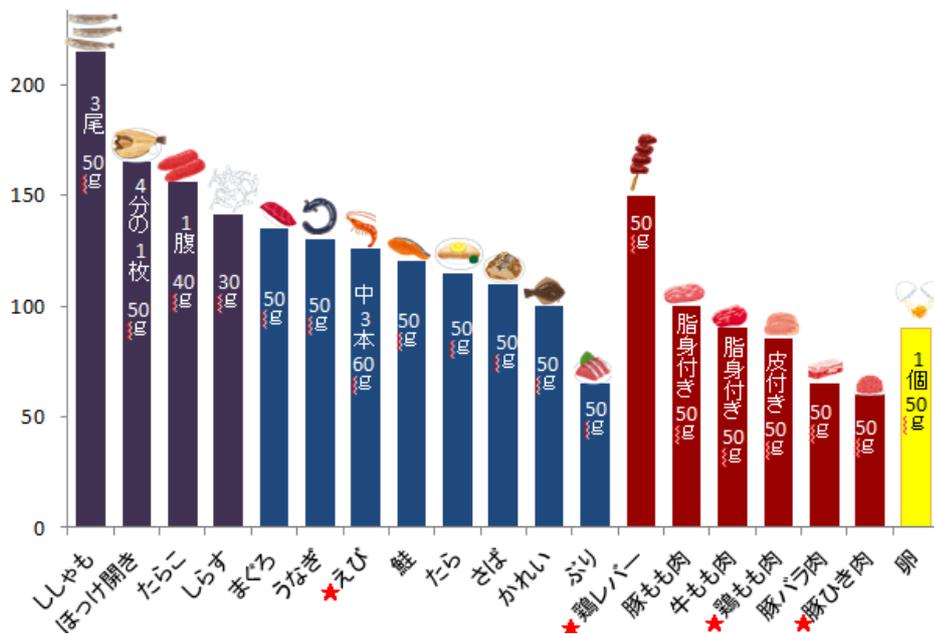


# リンについて

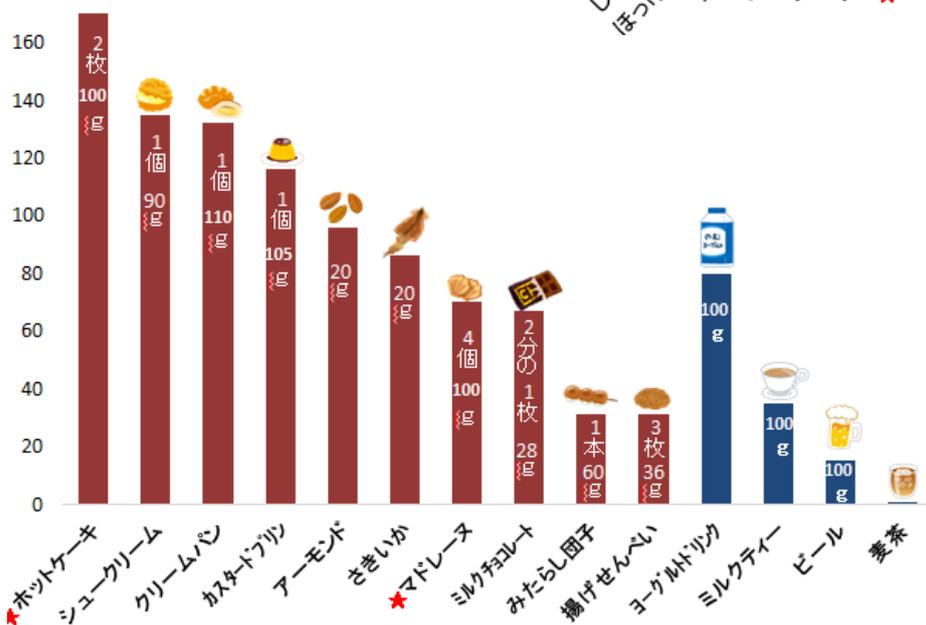
## 高リン血症の症状

…骨がもろくなる、  
リン・カルシウムが結合し  
血管壁に沈着＝血管の石灰化

### 動物性たんぱく質食品 のリンランキング



### 間食・飲料のリンランキング



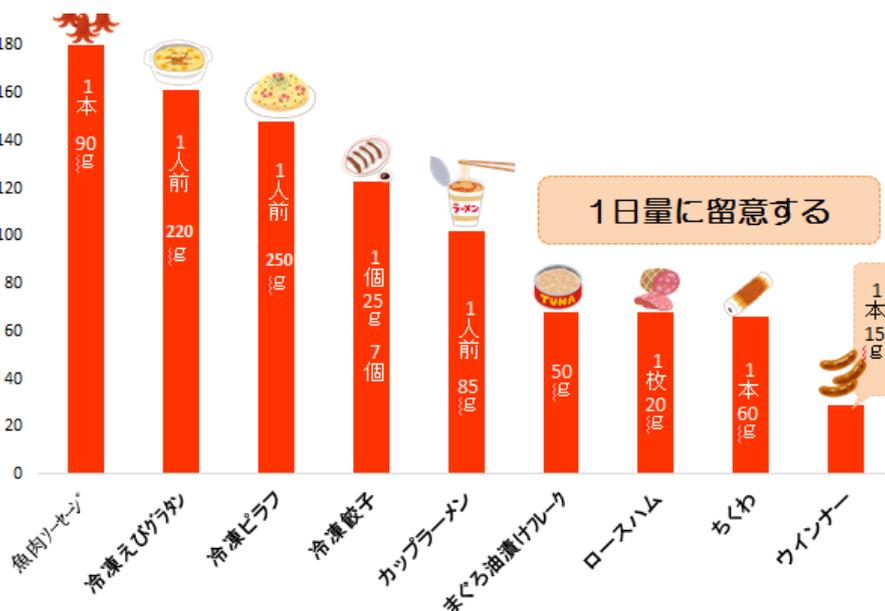
### ★食事から摂るリン

…1日たんぱく質 (g) × 15mg  
が目標です

### 加工食品のリンランキング

※食品添加物に含まれる「無機リン」は、  
植物性・動物性食品のリンよりも  
吸収率が高くなります。

検査でカリウム・リンが高い時は、  
いつもと違ったものを (いつもより多く)  
食べたか？振り返ってみましょう。



### 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。

低栄養予防⇔カリウム・リン管理のために

- 透析患者さん：毎食手のひら大の主菜を食べ、カリウム・リンの少ない種類を選びましょう。  
※リン吸着薬の飲み忘れにも注意！
- 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。

