

## 第2回 栄養公開講座

11月は腎不全保存期(透析導入前)の食事についてお話ししました。

第1部は、院長より

- ①腎不全とはどのようなものか？
- ②腎不全の原因(高血圧・糖尿病など)
- ③腎不全の症状(倦怠感・貧血・むくみ・頻回の夜間尿)
- ④透析導入を遅らせる方法(十分なエネルギーをとり、たんぱく質と塩分量を少なくする)などのお話がありました。

第2部は、管理栄養士より「腎不全保存期の食事」の中で重要となる「低たんぱく食」を中心にお話ししました。

効果的な食事療法を行うためには、十分なエネルギーを主食(ご飯・パン・めん類など)からとり、良質のたんぱく質(下記参照)を適量とるとことです。具体的には…

### ★「低たんぱく食」にするのはなぜか？

低下した腎臓機能の負担を軽くするための食事として『低たんぱく食・塩分控えめ』とします。

### ★たんぱく質とはどのようなものか？

たんぱく質は「肉・魚・卵・大豆・大豆製品」に多く含まれる栄養素のことで、血液や筋肉・皮膚・爪・骨などを作る重要な栄養素です。

少なすぎると栄養不足(低栄養)を引き起こして食事療法は逆効果になってしまうこともあります。

### ★どのように食べたら良いのか？

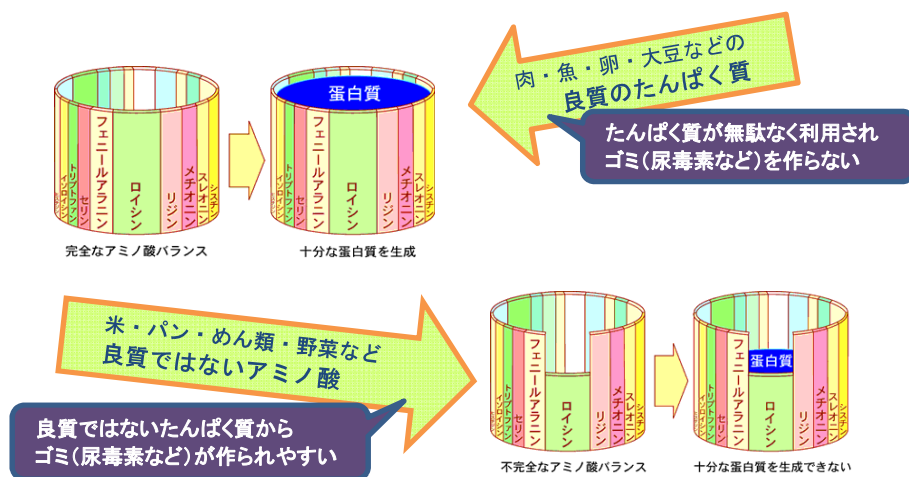
たんぱく質は「肉・魚・卵・大豆・大豆製品」だけでなく「主食」である「ご飯・パン・めん類」にも含まれます。

「肉・魚・卵・大豆・大豆製品」は、たんぱく質を構成する「アミノ酸」が十分にバランスよく含まれる(アミノ酸スコアが高い)ため『良質のたんぱく質』と呼ばれています。

それに比べ、「ご飯・パン・めん類」などはアミノ酸スコアが低い食品です。

アミノ酸スコアが低い食品は『良質のたんぱく質』の食品に比べ、腎臓で処理すべき成分が作られやすいですが単純に減らしては、エネルギー不足になり栄養不足の原因にもなります。

そこで「ご飯・パン・めん類」などの主食に含まれるたんぱく質を減らした食品を活用していきます。



腎機能に合ったたんぱく質の量のうち、60%以上は『良質のたんぱく質』でとることが栄養状態を保った食事療法が続けられる秘訣です。

### ★食事療法とは…

食事制限ともいわれますが、制限ではなく「今の自分に合った質と量を食べる方法」のこと。

好きな物を食べるために、一工夫することです。

どれくらい食べたらいいかなど詳しくは、担当の医師や管理栄養士にお聞きになってみてください。