

## カリウム・リン・低栄養予防

9月に開催した講座の内容をご報告致します。参加できなかった方もぜひご参考にしてください。

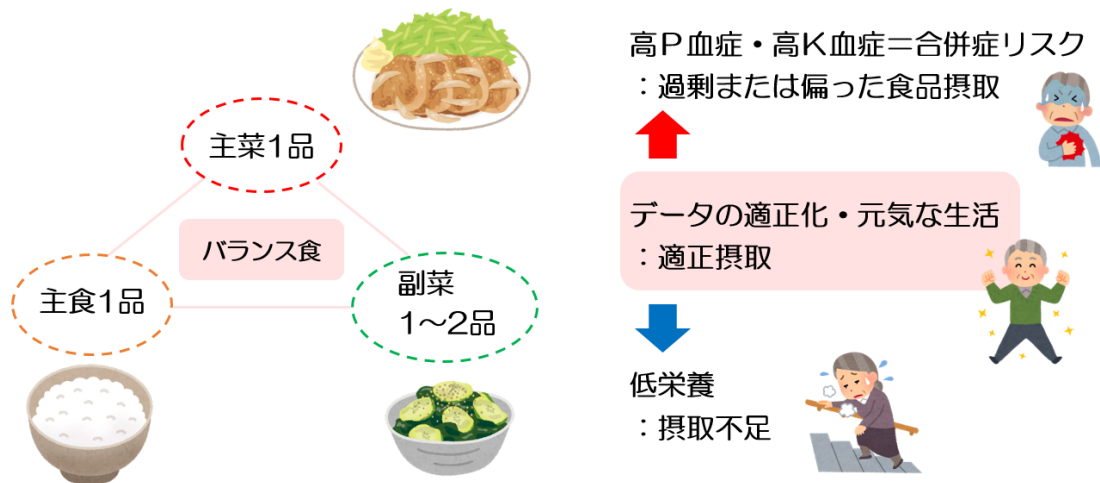
### ◆カリウムの管理◆

<ul style="list-style-type: none"> <li>・カリウムの役割 心臓や筋肉の動きに関連 など</li> <li>・腎不全では… 排泄能が低下し、 血中濃度上昇 →不整脈、心不全 など</li> <li>・食事療法は… 高カリウム食品の 過剰摂取防止</li> </ul>	<p><b>多い食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□果物・ドライフルーツ</li> <li>□芋・干し芋・芋菓子</li> <li>□野菜ジュース・青汁</li> <li>□海藻（特に乾物）</li> <li>□抹茶・コーヒー</li> <li>□かぼちゃ・れんこん</li> <li>□ほうれん草等の 葉物野菜</li> </ul>	<p><b>少ない食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□米飯・パン</li> <li>□パスタ・マカロニ</li> <li>□もやし・玉ねぎ</li> <li>□こんにゃく</li> <li>□春雨・ビーフン</li> <li>□まんじゅう、羊かん</li> <li>□クッキー、 ビスケット</li> </ul>
---	--	---

### ◆リンの管理◆

<ul style="list-style-type: none"> <li>・リンの役割 骨の構成成分、エネルギーを作り出す など</li> <li>・腎不全では… 血中濃度上昇 →血管石灰化、骨粗鬆症 など</li> <li>・食事療法は… 適切な食品選択 リン/たんぱく質の比を知る</li> </ul>	<p><b>多い食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□乳製品(チーズ、ピザ等)</li> <li>□内臓、魚卵、小魚、ナッツ</li> <li>□ハム等加工品</li> <li>□洋菓子(クリーム類)</li> <li>□アイスクリーム</li> <li>□冷凍・インスタント食品</li> <li>□菓子パン・惣菜パン</li> <li>□清涼飲料、缶飲料</li> </ul>	<p><b>少ない食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□米飯、食パン</li> <li>□魚の切り身</li> <li>□加工品でない肉</li> <li>□和菓子、せんべい</li> <li>□シャーベット</li> <li>□惣菜 (その日のうちに食べる物)</li> <li>□お茶</li> </ul>
---	--	---

### ◆低栄養予防のために…適切な食事量を摂りましょう！◆



カリウムやリンを気にして「食事の全体量」を減らしてしまうと、カロリーやたんぱく質が不足し、低栄養のリスクとなります。主食1品、主菜1品、副菜1品は毎食必ず食べましょう。ドライウエイトが下がり続けている、アルブミン(Alb)や尿素窒素(BUN)が低値など低栄養のサインがあれば、米飯・油脂・(加工品でない)肉や魚を増やしましょう。