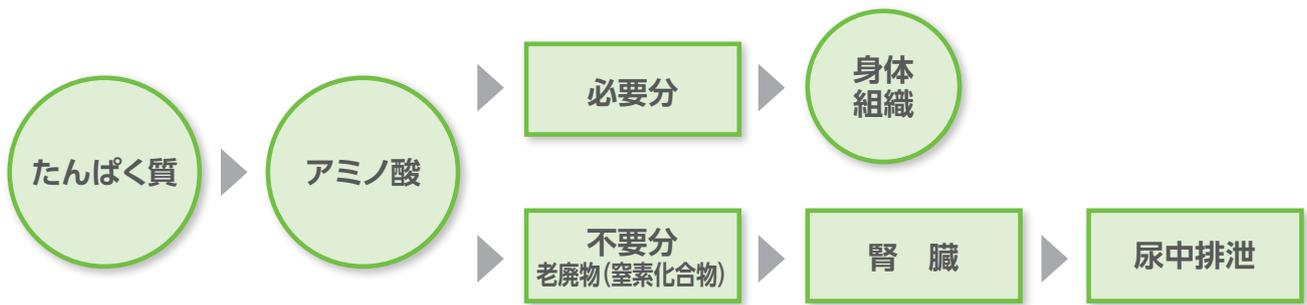


低たんぱく食事療法について



エネルギー源となる三大栄養素のうち、炭水化物と脂質は、代謝・分解され二酸化炭素と水になりますが、たんぱく質だけが、尿素窒素や尿酸などの窒素化合物を発生させます。

尿素窒素や尿酸は、腎臓からしか排泄されないため、たんぱく質摂取量が多いと腎臓の負担も大きくなります。

また、腎機能が低下すると、排泄できない老廃物が血液中に蓄積し、尿毒症症状を引き起こしやすくなります。

そこで、たんぱく質を控えて腎臓の負担を軽くすることが必要になります。

たんぱく質を1日何gぐらいに制限したらよいかは腎機能の状態や年齢によって異なります。医師からの指示を確認して、守るように心がけましょう。

たんぱく質制限下でも、身体組織のために必要なアミノ酸をバランスよく含んだ「良質のたんぱく質」は、積極的に摂るよう心がけましょう。魚介類、肉類、乳製品、卵、大豆製品などです。体内で効率よく利用されるため、腎臓に負担をかけにくいたんぱく質です。

良質のたんぱく質を含む主な食品



魚介類



肉類



乳製品



たまご



大豆製品