

低たんぱく食事療法について

！ 腎臓病の食事基準

✓ 慢性腎不全(糖尿病性腎症を含む)

腎機能の保持と尿毒症の進行抑制を目的とした食事療法が原則となります。

・たんぱく質を抑える ・適切なエネルギーを確保する ・塩分を抑える

たんぱく質を制限したために起きるエネルギー不足は、脂肪や炭水化物で補います。

エネルギーが不足すると、体内では身体のたんぱく質を燃焼させて必要なエネルギーを作ります。100kcal不足すると、筋肉の崩壊が起き、たんぱく質を1～2g摂ったことになるといわれています。

糖質と脂質をうまく取り入れて、十分なエネルギーを摂ることが重要です。

(糖尿病性腎症の場合は、血糖コントロールをきちんと管理し、動脈硬化や高血圧を防ぐために、エネルギーの制限も必要です。)

✓ 透析療法

透析患者さんの食事療法の目的は

・適切な炭水化物、脂質、たんぱく質、カルシウムの摂取 ・塩分、水分、カリウム、リンの摂取量調整

腎臓に優しい、治療用特殊食品を使うと食事療法は容易です。

- ・主食で節約できたたんぱく質をおかずにまわせます。
- ・主食やおかずの量が減らないので、エネルギー確保が容易になります。
- ・成分が調整されたおかずを使えば、美味しく食べられます。
- ・栄養成分値が計算されており、献立作り・調理が簡単になります。

治療用特殊食品とは、低たんぱく食事療法のために開発された食品です。
大きく分けると次のようになります。

低たんぱく食品

● 主食・粉製品

普通のごはんに比べてたんぱく質を低減したお米やパックごはん、たんぱく質を低減したパン、麺類などがあります。

● おかず・スープ類

1袋のたんぱく質や塩分、リン、カリウムなどを調整したレトルト食品・フリーズドライ食品などがあります。

エネルギー補給食品

● 中鎖脂肪酸(MCT)製品

普通の油に比べ消化吸収に優れた油脂(MCT)を使用した、粉末の油脂(マクトンゼロパウダー)や液体の油脂(マクトンオイル)や菓子類(クッキー、ゼリー、ようかん等)があります。

● 低甘味ブドウ糖重合体製品

砂糖に比べて甘くない甘味料「粉飴」や、粉飴を使った菓子類があります。

食塩・リン・カリウム調整食品

塩分・リン・カリウムなどを調整した飲み物、ソース、しょうゆ、佃煮など種類も豊富にあります。