

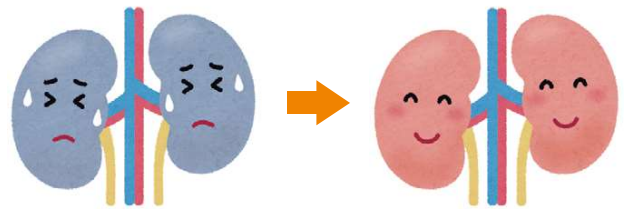
腎臓病は、食事が大変重要です!

腎臓の機能は、ある一定の状態まで悪くなると自然に治ることが難しくなります。

進行を遅らせるために、食事のたんぱく質や塩分のとりかたを工夫すると、透析予防につながります。

食べられる量を知り、食事のコントロールをすることが大変重要です。

腎臓にやさしい食習慣



▶ バランスよく食べましょう

たんぱく質などのとりすぎに注意するために、主菜を1品とした定食スタイルでバランスを整えましょう。

副菜



主菜

主食



副菜(汁物)

▶ 高血圧に注意

血圧が上がると腎臓に負担がかかります。

① 塩分のとりすぎに気をつけましょう

塩味のかわりに酸味や辛味、香味を効かせることで、減塩につながります。



② 野菜をしっかり食べましょう

野菜などに含まれるカリウムには、ナトリウム(塩分)を体外に排出する作用があります。ただし、腎機能の低下が進むとカリウムの制限が必要となる場合がありますので、医師の指示に従ってください。

▶ 活動量に合わせてエネルギー量はしっかりとりましょう

摂取エネルギーの全体量が不足すると、体は筋肉を分解してエネルギーに変えてしまいます。筋肉量を維持するためには、活動量に合わせてエネルギーをしっかり取る必要があります。



腎臓病のかたは、適切な食事や運動量などが各々異なりますので、医師にご相談ください。