

慢性腎臓病の食事療法



慢性腎臓病の食事療法を勧められましたが、栄養不足にならないか心配です。



慢性腎臓病

(CKD)の食事療法の基本は

「減塩」「タンパク質制限」に加えて「エネルギーをしっかりと取ること」です。減塩は1日6g未満が目標ですが

過度な制限は良くありません。

また、タンパク

質制限は肉や魚を食べてはいけな

いわけではなく、

体に必要な量のタンパク

質は取らなくてはいいま

せん。極端に厳しい制限

をするとエネルギーが不

足しがちになり、自身の

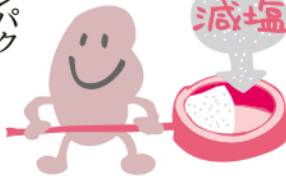
筋肉などのタンパク質を

分解してエネルギーを確

保しようとして老廃物が

増えるため、かえって腎

減塩



臓に負担をかけて悪影響になります。老廃物が発生しない糖質や脂質からエネルギーを取りましよう。現在のご自分の腎機能の状態や、糖尿病など他の疾患の合併があれば、それに応じた制限やカリウム制限が必要かもしれません。定期検査で個別栄養指導を受けながら、食事療法を

長く続けられるように取り組んでみてください。



高知高須病院
理事長 池辺 弥夏さん