



腎臓病の食事 その2

腎臓病の進行を抑えるための食事のポイントは次の2つです。

- ① 塩分を摂り過ぎないようにする。
- ② たんぱく質を摂り過ぎないようにしつつも、必要なエネルギー(カロリー)を確保する。

先月号では①について述べました。今回は、②のたんぱく質とエネルギーの摂り方についてお話しします。

<なぜ、たんぱく質を摂り過ぎるといけないのか？>

たんぱく質が分解されてできる老廃物(尿素窒素やクレアチニンなど)が増えてしまい、それらが腎臓に負担をかけるためです。しかし、たんぱく質は身体を作る重要な栄養素でもあり、適切な量は摂る必要があります。少なければ少ないほど良いというのではなく、医師、栄養士から指示された量を守ることが大切です。

<なぜ、必要なエネルギーを摂らないといけないのか？>

たんぱく質を減らそうとすると、食べる量が少なくなり、エネルギーの摂取量も減ってしまいます。エネルギーが不足してしまうと、それを補うために、体の中のたんぱく質が分解されます。そうすると、せっかくたんぱく質を制限していても、老廃物が作り出されてしまいます。また、栄養失調にもなってしまうので危険です。したがって、必要なエネルギーを、糖質、脂質で補う必要があります。

<たんぱく質はどのくらいに抑えればよいか？/エネルギーはどのくらい摂ればよいか？>

その人の体重、腎臓病のタイプや腎機能などによっても様々ですので、適した量を目標にします。医師・栄養士の指示にしたがってください。一般的な目標・目安は以下です。

【1日のたんぱく質量】	標準体重* 1kgあたり 0.6g。1日あたりに換算すると約 30~40gになる。
【1日のエネルギー摂取量】	標準体重1kgあたり 30~35kcal。 標準体重60kgの人だと 1日1800~2100kcalになる。

* 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 で計算した体重のこと

<低たんぱく・高カロリーの食事療法を続けていくコツ>

1) 大体のたんぱく質量を把握

(主な食品のたんぱく質含有量)

日研化学株式会社(現興和創薬株式会社)主な食品のたんぱく質含有量より

ごはん茶碗1杯(140g)	3.5g	豚肉1切(60g)	12g	牛乳1本(200mL)	6g
食パン8枚切1枚(50g)	4.5g	鮭、サバ、カツオ、ブリ1切(70g)	14g	キャベツ中葉2枚(100g)	1.5g
ゆでそば1玉(200g)	9.5g	卵 小1個(50g)	6g	ジャガイモ1個(80g)	1.5g
ゆでうどん1玉(250g)	6.5g	豆腐 木綿1/3丁(100g)	7g	ほうれん草1/3束(100g)	3g

最初は面倒ですが、地道に「1g単位で計れるデジタルはかり」と「食品成分表」で、食品中のたんぱく質やカロリーを計算してみましょう。慣れてくると、おおよその量をイメージできると思います。

2) 良質のたんぱく質(魚・肉・大豆・卵など)を中心に

体を作りやすく老廃物を出しづらいという性質がある為、食事療法に向いています。

3) 低たんぱくの治療用特殊食品(たんぱく調整ごはん・パン・もち、でんぷん加工製品など)の活用

主食中のたんぱく質を減らし、おかずの選択に広がりが出ます。

4) カロリーを補う食品の利用

糖分が主成分の「粉飴」「カロライナー」、脂肪が主成分の「マクトン類(ゼリー)」などがあります。

また、天ぷらやフライなどの揚げ物、炒め物などをメニューに取り入れるのもよいでしょう。お菓子として、飴、ジュース、ゼリー、シャーベットなど、たんぱく質の少ないものを口にするのも一方法です。

