



肝臓病の食事

肝臓病には、いろいろな病態があり、それぞれで食事の注意が異なりますが、ここでは、慢性肝炎・肝硬変の食事についてお話します。基本は、肝臓の働きに見合う適切なエネルギーを摂り、栄養をバランスよく食べることです。お酒は控えます。医師、栄養士と相談しながら、行いましょう。



<慢性肝炎>

- ・ 栄養バランスのよい食事をし、食べ過ぎないようにします。
1食につき、主食(ごはん・パン・麺等から1品)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品等から1品)、副菜(野菜、きのこ、海藻等から2~3品)が揃うように食べるのがコツです。
- ・ 鉄分の摂り過ぎに注意しましょう。
体に貯蔵される鉄分が過剰になると炎症が進むということが分かってきました。鉄分の多い食事(赤身の魚、血合い部分、貝類などや、昔は肝臓に良いとされていたしじみやレバー)は控えましょう。ただし、貧血などで鉄分が不足している方は鉄分を制限する必要はありません。
- ・ 自分の身体にあったエネルギー量の食事を (肥満の場合は、肥満解消を)

1日に必要なエネルギー量の目安

標準体重(身長(m) × 身長(m) × 22) × 25~30キロカロリー

※例えば、身長160cmの人なら……(1.6 × 1.6 × 22) × 25~30 = 1408~1690 なので、1日に必要なエネルギー量は、約 1400~1700 キロカロリーとなる。

※ただし、主治医等から指示されたエネルギー量がある場合は、それを守ってください。

- ・ 不規則な食事時間、「早食い」や「まとめ食い」は肥満を招きやすいです。アルコール・お菓子・ジュース・果物の摂りすぎにも注意しましょう。



<肝硬変>

- ・ 朝ごはんは抜かないように、3食規則正しく、夜食のすすめ
夜から朝までの時間に、肝臓のグリコーゲンが不足するため、早朝に低血糖を起こすことがあります。夜寝る前に、おにぎり1個、パン1枚(200 キロカロリーほど)などの炭水化物でエネルギーを補いましょう。肝疾患用栄養剤を使うこともあります。
- ・ 油は控えめに(全エネルギーの20~25%)
お昼ごはらは、外食が多くなるかもしれませんが、フライ物で油を摂り過ぎないようにしましょう。
- ・ 野菜・海藻・果物などを摂り、食物繊維の多い食事を
便秘は体内にアンモニア(脳に悪影響を与える)を増加させることがあります。

腹水・むくみのある時	塩分を控える(1日6gまで)。塩分は体に水を貯める働きがあるため。 利尿薬 (ラシックス、アルダクトンA等)が用いられることがある。
脳症が出る人	蛋白質を1日40g 以下にする (蛋白質はアンモニアの元になるため)。 肝硬変で不足しがちなアミノ酸補給や蛋白制限による栄養補給目的で、 アミノ酸製剤 (リーバクト等)や 肝疾患用栄養剤 (アミノレバンEN、ヘパンED等)が使われることもある。飲みやすくするために、いろいろなフレーバーがあります。