

血液透析
(食事について)



和歌山市医師会看護専門学校

〇〇 〇〇

合併症のない透析生活を続けていくには、食事はとても大切であり、自己管理のうえで最も重要になります。決められたカロリーを守り、3食きちんと食べるようにしましょう。

「適切なエネルギーを摂取する」

血液透析は運動をしているのと同じぐらい体力を使う治療であり、エネルギーが不足すると抵抗力・体力の低下、貧血、食欲不振などを招いてしまいます。そのため、エネルギーになる食べ物を適切に摂取することが大切です。

ポイント

- ・1日3食の食事を習慣にしましょう。
- ・米やパンなどの主食を十分に摂りましょう。
- ・食事摂取量が少ない場合は砂糖や飴、間食などでエネルギーアップを行いましょう。

※食べすぎや運動不足による太りすぎは心臓病を併発しやすくなるので、適度な運動と食事管理で体に負担の少ない体重を目指します。

「良好なタンパク質を摂取する」

血液透析を開始することで体に溜まる毒素を定期的に除去することができるため、タンパク質の摂取量を増やすことができます。

必要なタンパク質を摂取していないと透析に負けて栄養失調や貧血むくみに繋がるため、継続的に摂取していく必要があります。

◎動物性タンパク質である魚・肉・卵の摂取がおすすめです。

※しかし、タンパク質の過剰摂取はカリウム、リンの摂りすぎにつながるため過剰摂取しないようにしましょう。



「塩分・水分を控える」

水分を取りすぎてしまうと、体重増加により、むくみ・呼吸困難・血圧上昇などの症状が現れ、心不全などの原因につながります。飲水量や食事中の水分を確認し、過剰に水分を摂りすぎないようにしましょう。塩分を多く摂ることで喉が渇き水分過剰摂取に繋がってしまうため注意しましょう。醤油やソースはかけずに、つけて食べることで塩分を減らすことができます。



「カリウムを控える」

透析患者さんは尿量が少なく、尿中にカリウムが排泄されにくいため、血液中のカリウムが高くなりやすい傾向にあります。カリウムの摂りすぎには注意しましょう。

カリウムの多い食べ物

⇒果物、生野菜、イモ類、肉類など

- ・野菜は水にさらしたり、ゆでたりすることで、カリウムの量を 1/3～1/2 に減少させることができます。(茹で汁は使用しない)
- ・果物は缶詰にすることでカリウムを減らすことができます。
- ・ドライフルーツはカリウムが濃縮されているので食べないようにしましょう。

「リンを控える」腎不全患者さんではリンを尿として体外に出す力が弱くなり、体内にリンが蓄積されやすくなります。そのため、食品中のリンの摂取量を調節する必要があります。



リンを制限するポイント

- ・過度のタンパク質を摂取しない(1人前の量は問題ない)
- ・加工食品の摂取は控え、新鮮な食品で調理を行うようにしましょう

普段の生活を元気に過ごしながら
質の良い透析を行うため、
栄養状態を良好に保つために食事は大切です。

