



低栄養を予防しよう

低栄養は筋肉低下を招き、感染症のリスクを高めます
適正な栄養素を摂取し、低栄養を予防しましょう



低栄養になりやすい理由

- ・ 尿毒素や食欲抑制物質(レプチン)の蓄積などによる食欲低下
- ・ 過度の食事制限
- ・ 慢性炎症によるエネルギー消費量の増加や筋肉などのたんぱく質の分解亢進
- ・ 透析治療によるアミノ酸喪失 など



あなたはどうつち?

透析間の体重増加からみる 2タイプの栄養状態



タイプ 1

- ・ リンやカリウムの摂りすぎに注意しながらしっかり食べる
- ・ 減塩して水分はなるべく控える

▶ ドライウェイトを維持しやすい
栄養状態良好タイプ



タイプ 2

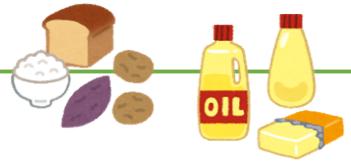
- ・ 減塩は気にしていないので、喉が渴き、水分を摂っている
- ・ 透析時の除水量が多いのでしんどい
- ・ 食事を減らして、体重が増えないようにしている

▶ 痩せてドライウェイトを下げなければいけない状態で
むくみや心肥大になりやすい
低栄養傾向タイプ



低栄養予防のための食事のポイント

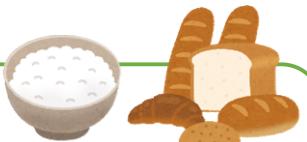
① エネルギー不足に注意する



エネルギー不足が続くと筋肉が分解され、体内に尿毒素やカリウムが増えてしまいます。

適量の主食量を維持し、適宜、油脂を取り入れてエネルギーを確保しましょう。

② 栄養が偏らないように量より質を重視する



主食・主菜・副菜とお皿を揃えて、1日3食規則正しい食事が大切です。特に**主食**はエネルギー源となる大切な食品です。**必ず取り入れましょう。**



③ 薄味で美味しく食べられる工夫を



カレー粉やしそ・ごま・みょうがの香りは食欲を増進させます。このような香辛料や香味野菜を利用し、**味にメリハリをつけて上手に減塩**しましょう。

食欲がない時には…

- ・丂物や具だくさん麺など主食と主菜を一品にまとめる
- ・茶碗蒸しや冷奴など口当たりの良い食品を選ぶ
- ・少量ずつ数回にわけて食べ、食事量を確保する
- ・お菓子などのおやつが多くなっていないか間食を見直す

※ カリウムやリンが少なくエネルギーが高い栄養補助食品を活用するのも一つの方法です。
ご興味がありましたらお気軽にお声掛けください。

