

## 今月のテーマ：糖尿病腎症の人の食事

糖尿病腎症は、糖尿病の三大合併症のひとつで、腎臓の機能が徐々に低下する病気です。腎臓は、血液中の老廃物をろ過し、尿として排泄する臓器です。腎症が進行してほとんど働かない状態になると、血液のろ過を機械で行う人工血液透析が必要になります。

近年、糖尿病腎症から慢性腎不全になって透析に入る患者が増えています。徐々に機能が低下して起こる慢性腎不全では、腎機能を回復させることは残念ながらできません。そのため治療の最大の目標は、いかに病気を進行させないようにするか、いかに安定した状態を保つか、そして、いかに透析を遅らせるか、ということになります。その手助けをしてくれるのが、食事療法です。

## 食事の三大原則を覚えよう



## ● たんぱく質を制限する

腎機能が低下すると、たんぱく質の代謝産物である尿素窒素やクレアチニンなどの窒素化合物がろ過されにくくなります。

そのため、たんぱく質を多く摂りすぎるとこれらの窒素化合物が血液中にたまり腎機能をさらに悪化させてしまいます。

腎臓の機能に見合う分だけのたんぱく質量に制限し、腎臓の負担を軽くすることが大切です。

## ● エネルギーを確保する

エネルギーが不足すると、本来筋肉や血液の材料となるべきたんぱく質や、体を構成しているたんぱく質がエネルギー源として使われ、その結果、たんぱく質の代謝産物である窒素化合物が多く生成されてしまい、腎臓に大きな負担となってしまいます。たんぱく質を制限すると、エネルギーが不足しやすくなるので、気をつけなければなりません。

エネルギーを十分摂ることで、少ないたんぱく質が有効に活用され、体内の代謝が効率良く進み、腎臓にも余計な負担をかけずにすむようになります。

## ● 塩分を控える

腎症が起きると体内のナトリウムが排泄されにくくなり、その結果、血圧が上昇しやすくなります。高血圧は、腎症の進行を加速させる重大な原因のひとつです。このため、腎症の食事療法では、食塩の制限も大事なポイントの一つです。

腎症が進むにつれ、カリウム制限や水分制限、あるいはリン制限が必要となる場合もあります。

# 食事療法を実践していくためには？

## たんぱく質を制限するには・・・

### ◆食品中のたんぱく質量を知ろう

たんぱく質を多く含む食品には、肉、魚、卵、豆製品、乳製品があります。またご飯やパン、麺類などの穀類にも意外に多くたんぱく質が含まれている他、野菜や果物など、ほとんどの食品に多少なり含まれています。

毎日必ず食べる主食やおかずとしてよく使う食品の中のたんぱく質量は、知っておくと良いでしょう。

#### 主要食品のたんぱく質量大づかみ

ごはん180g.....5g	卵1個(50g).....6g	肉類30g.....6g
食パン6枚切り1枚..6g	牛乳1/2カップ.....3g	魚類30g.....6g
ゆでうどん220g....6g	ヨーグルト1/2カップ..4g	木綿豆腐50g..3g
蒸し中華麺160g...8g	スライスチーズ1枚..4g	納豆30g.....5g

※肉や魚は種類によってたんぱく質量に差があるので、調べて使うようにしましょう。

### ◆「低たんぱく米」などの治療用特殊食品を上手に使う

穀類はエネルギー源として重要ですが、上記にも記したとおり、かなりの量のたんぱく質が含まれています。そこで、低たんぱく米(例えば右写真)などの治療用特殊食品を利用すると、たんぱく質を大幅に減らしながらエネルギーも確保でき、さらに、主食からのたんぱく質が低減した分、肉や魚などのおかずの量を増やすことができ、食事の管理が大変楽に行うことができるようになります。

パンや麺は、ご飯よりもたんぱく質が多く含まれているので、これらを良く食べる場合は、やはり治療用特殊食品を利用すると安心して食べられます。



## エネルギー確保するには・・・

### ◆油を上手に使う

今までより、炒めものや揚げ物で油をやや多めに摂ります。マヨネーズやドレッシングなどの利用も良いでしょう。

### ◆でんぷん食品を利用する

デンプンが主原料の春雨やくずきりはたんぱく質はほんのわずかで、エネルギーを摂りたい時に助かります。サラダやあえ物などに利用してみましょう。



### ◆エネルギー調整食品を利用する

治療用特殊食品の中には、たんぱく質量が調整された、エネルギーを補うためのゼリーや飲み物、菓子類などがあります。



## 塩分を控えるには・・・

### ◆塩分は時間をかけてゆっくりと

塩分制限を急にやってしまうと、その味気無さ、寂しさに耐えられなくなり、もとの塩分量に戻ってしまう方が非常に多いので、徐々に薄味に慣れていくようにしましょう。

### ◆減塩食をおいしく食べる調理のコツ

- ・香辛料を塩の代わりに使う。
- ・酢やかんきつ類の酸味で味付けする。
- ・揚げ物にする。(生や煮物、蒸し物より薄味が気にならずたべられます。)
- ・味付けは1品重点主義にする。全部のおかずにも味をつけるより満足感が大きくなります。
- ・つゆの多くなる麺類、どんぶり物は控える。
- ・減塩食品、減塩調味料を利用する。

※たんぱく質量やエネルギー量はそれぞれの症状や体格によって異なりますので、医師、栄養士にご相談ください。

