

腎臓病を持っている方にとって食べ物を管理することは容易いことではありませんが、それが体の調子や必要な治療に良い影響をもたらすかもしれません。腎臓病が進行するにつれ、栄養に関するニーズも変わっていく傾向にあるということを認識することが大切です。また、腎臓病患者がすべて同じなわけではなく、食事の好みや食事のニーズが異なるということも認識しなければなりません。

何を食べたり飲んだりして良いのかについては、腎臓病に関して経験ある栄養士に相談するのが一番です。栄養士があなたの現在の食生活を評価し、変更する必要がある場合はアドバイスします。

食事評価で検討されるのはエネルギーおよび次のような重要栄養素の摂取量です：

- タンパク質
- ナトリウム／塩
- カリウム
- リン酸
- 水分
- 脂肪分
- 炭水化物

食べ物の好みや気分、年齢、ライフスタイル、体重、筋肉の大きさ、健康状態、血液検査の結果を考慮しながら個人ベースのアドバイスをします。はじめは小さな変更だと思かもしれませんが、腎臓病が進行するにつれ、もっと大きな変更が必要になる場合もあります。

栄養士との面談を最大限活用するためにできること：

- 2、3日分の食事を記録し、面談に持参する
- 服用している薬のリストを持参する
- 自分の他に通常料理する人がいれば、その人も面談に同行してもらう
- しなければいけないこととその理由がわかるような質問をする
- 自分の進歩状況を把握するために定期的な面談を予定する



健康的な食事の重要な要素

エネルギー

車がガソリンを必要とするように、あなたの身体も燃料を必要とします。適切な量のエネルギー（キロジュールあるいはカロリー）を摂取することは、体重だけではなく、あなたの健康全般と生活状態にとっても大変重要です。

主なエネルギー源は炭水化物と脂肪分です：

- タンパク質の摂取制限がある場合は、脂肪と炭水化物の摂取を増やすことでエネルギーの必要量を満たすことができます。
- 炭水化物はパン、シリアル、米、パスタ、麺類、穀物といった食物から摂取できます。
- オリーブ油、菜種油、ひまわり油に含まれている多価不飽和または一価不飽和といった“良い脂肪”を選びましょう。

タンパク質

適切な量のタンパク質を摂取することは、あなたの健康全般にとって重要なことです。タンパク質には次の働きがあります。

- 筋肉を作る
- 組織を修復する
- 感染と戦う

しかし、腎臓病がある場合、老廃物の蓄積を最低限に抑えるために、タンパク質を豊富に含んだ食品の摂取制限が重要となることがよくあります。また、透析治療を受けている場合はタンパク質の必要量が変わりますので、栄養士と相談することが必要です。

タンパク質の摂取源：

- 卵、魚、肉を含む動物性食品
- チーズ、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- ナッツ類、ピーナッツバター、レンティル豆、ベークドビーンズ、豆スープミックス、豆サラダミックス、ヒヨコ豆などもタンパク質を含んでいますが、カリウムとリンの含有量を考えると適切でない場合もあります。



リン酸塩

あなたの腎臓病がどの段階であっても、食餌性リンの摂取制限は重要です。多くの場合、タンパク質の摂取を減らすとリンの摂取減にもつながります。血流に到達するリン酸塩の量を減らすために、リン吸着剤の服用が必要となる場合もあります。

リン吸着剤は消化管内で食物に含まれているリンに吸着します。その結果リン酸塩が排泄物と一緒に体外に取り除かれます。食事をするときリン吸着剤を服用することが重要である理由です。あなたの食事計画に最適な吸着剤の服用方法を栄養士とご相談ください。

ナトリウム（塩）

ナトリウムは食物に自然に含まれているミネラルのひとつです。また、多くの加工食品に一般的に使用されています。ナトリウムは体の水分貯留量に影響します。

ナトリウムと水分の過剰摂取によって起こり得る症状：

- 高血圧
- 足首、足、手の浮腫みや目の下の腫れ
- 息切れ
- 尿中のタンパク質増加

ナトリウムをたくさん摂ると喉が渇きます。尿の排出量が低下するようになると（通常、透析を始めた後）、それはさらに重要になってきます。

一般にナトリウムを多く含む食品には次があります：

- シーズンオール、レモンペッパー、ガーリックソルトなどの合わせ調味料
- しょうゆ、魚醤、黒豆鼓、テリヤキなどのソース類
- 缶詰食品と一部の冷凍食品
- ハム、ベーコン、ソーセージ、スモールグッズ、コールドカットなどの加工肉食品
- ポテトチップス、クラッカーなどのスナック菓子
- スープの素やインスタントスープ
- ファーストフード
- 塩代替品に気をつけてください。ナトリウムの代わりにカリウムを含んでいる食品もあります。

カリウム

ほぼすべての食物にカリウムが含まれています。フルーツや野菜、乳製品といった健康に良い食物の多くはカリウムを豊富に含んでいます。腎臓病がある場合は、しばしばこのような食物の摂取を管理する必要があります。特定のフルーツや野菜をまったく食べられない一方で、別の食物は量を減らすことで管理が可能な場合もあります。全般に健康的で低カリウムの食事計画を維持するために、すべての食品群から食物をどのように摂取するのが最善なのか、栄養士の指導を受けることが大変重要です。

透析治療を受けている人のカリウム摂取量は、透析タイプによって異なります。一般的に血液透析を行っている人の方が、カリウムの摂取量を制限する必要があります。腹膜透析の場合はむしろ、カリウム摂取量を増やさなければいけない場合もあります。また、血液中のカリウムの量を管理するための薬も服用しなければならない人もいます。

水分

水分の摂取量については、腎臓病がどの段階であるかによって異なります。大量の水分を摂らなければならない人もいれば、水分を制限しなければならない人もいます。尿の排泄量、水分貯留、そして血圧によって適切な水分の摂取量が判断されます。尿の排泄量は通常透析期間が長くなるほど減少します。それに伴い水分の摂取量も調整されなければなりません。水分の多い食物も、水分量として考慮することを忘れないでください。

水分とは次のようなものです：

- 水と氷
- お茶、コーヒー、ジュース、炭酸飲料、牛乳、乳製品
- グレイビー、ソース、スープ
- アイスクリーム、ゼリー、カスタードクリーム、ヨーグルト

健康的な体重の維持

健康的な体重を維持することは、あなたの健康管理に役立ちます。腎臓病を患っている人の中には、食欲がなかったり、健康に必要な十分な食事を取ることが難しい人もいます。食物の摂取が不十分で、適切な量のビタミンやミネラルをはじめ、体に必要なその他の栄養素を摂取できないと栄養不良になってしまうこともあります。これは、透析治療の必要が生まれてきている人に多くみられますが、透析が始まってからも改善されない場合があります。

たとえ食欲がなくても、栄養士によって指導された食事計画を守るようにすることが非常に重要です。計画外に体重が減ったり食事に関して不安があれば、医師か栄養士に相談しましょう。

体重の増加が深刻な問題となることもあります。肥満の場合、透析のためのアクセスを作ることがより困難になります。また、肥満であることで、移植手術に適さないと判断される場合もあります。体重増加が問題の場合は、栄養士が腎臓病に合った減量のための食事計画を指導することができます。

腎臓の健康または本トピックについてさらに詳しい情報をお求めの場合は、キドニー・ヘルス・オーストラリアの腎臓情報ライン 1800 454 363（フリーダイヤル）までお問い合わせいただくか、ウェブサイト www.kidney.org.au をご覧ください。

このパンフレットは、本トピックについての一般的な説明を目的としており、医師または医療関係者のアドバイスに代わるものではありません。ここに記載されている情報が適切なもので、オーストラリア各州に適用できるものであるよう細心の注意を払っています。キドニー・ヘルス・オーストラリアは、個人個人の病状がそれぞれ異なること、個人的な状況、医療関係者、居住州によって治療および管理に差異があることを認識しています。さらに情報が必要な場合は、かならず医師または医療関係者に相談ください。

2013年9月改訂

聴覚障害または発語障害のある方はナショナル・リレー・サービス（1800 555 677）または www.relayservice.com.au にご連絡ください。どのタイプのサービスでも 1800 454 363 につないでもらってください。