

透析患者さんの食事

制限する主な物は、水分の量・塩分・K(カリウム)です。

水分のひかえ方

お茶・ジュース・薬を飲むときの水などや汁物・果物などを少なくするようにします。



水分摂取を少なくするには、

- ・ 水分を摂る前にうがいをする。
- ・ 氷を利用する。(普通の大きさの氷 5 個で水 100ml ほど)
- ・ いつも使うコップの容量を量り、飲む量を決めておく。



塩分のひかえ方

塩分が体の中にあると水分がたまりやすくなります。塩分を多く含む食品は控えるようにしましょう。

塩分が多く入っている食品

めざし、塩鮭、塩サバ、漬物、かまぼこ、ちくわ、ハム、



ウインナー、ソーセージ、ラーメン、インスタントラーメン、うどん

- ・ かつお・昆布のだしを使用したり、しょうが・にんにくなどの香辛料を使用して、塩やしょうゆの量を少なくしましょう。



- ・ 味噌汁の汁は少なめにして、めん類の汁は飲まないようにしましょう。

カリウム(K)のひかえ方

一度に多くのカリウムが体の中に入ると体調が悪くなり、死亡することがあります。

カリウムの多い食品



こんな症状には要注意！

「口のまわりがしびれる」



「胸が苦しい」



「体がだるい」



カリウム摂取を少なくする工夫

- ・ 野菜類はゆでて、ゆで汁はすてる。(イモ類、ほうれん草など)

イモ類は細かく切って流水にさらすことで1/5になります。

- ・ 生で野菜を食べるときは、切ってから水にさらす(キャベツ、レタスなど)。
- ・ りんご・みかん等は、1/2 個/日くらいに。缶詰の汁は飲まないように。
- ・ お茶は、一番茶は飲みません。コーヒーは、1日に1杯までです。

食事療法は食事を作っている方にも知ってもらい、協力してもらいましょう。

自分でもカリウムの入っている食品を多く食べないように注意しましょう。