

食事療法の基本



慢性腎臓病の食事療法を勧められました
が栄養不足にならないでしょうか？



慢性腎臓病
(CKD)の食事
療法の基本は

「減塩」「タンパク質制
限」に加えて「エネルギー
をしっかりと取ること」で
す。食へては

いけないも
のがあるわ
けではなく、
それぞれ適切
な量を取ること
が重要です。減塩は

1日6g未満が目標で
すが過度な制限はよくあ
りません。タンパク質制

限も、肉や魚を食へては
いけないわけではなく、体
に必要な量は取ること。極
端に厳しい制限はエネル
ギー不足になり、自身の
筋肉などのタンパク質を
分解してエネルギーを確



1日6g未満

保しようとして老廃物が
増え、かえって腎臓には悪
影響になります。老廃物
が発生しない糖質や脂質
からエネルギーを取りま
しょう。ご自分の腎機能
の状態によって必要な制
限の度合い
も違い、カリ
ウム制限が
必要な場合
もあります。
定期検査や
個別栄養指
導を受けながら、長く続
けられる食事療法に取り
組んでください。



高知高須病院
腎臓内科部長 池辺 弥夏さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 <腎臓内科>