

# 慢性腎臓病の食事療法



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か心配です。



## 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「エネルギーをしつかり取ること」です。減塩は1日6グラム未満

が目標ですが過度な制限は



ん。また、タンパク質制限は肉や魚を食べてはいけないわけではなく、体に必要な量のタンパク質は取らなくてはいけません。極端に厳しい制限をするするとエネルギーが不足しがちになり、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保しようとして老廃物が

増えるため、かえって腎

臓に負担をかけて悪影響になります。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。現在のご自分の腎機能の状態や、糖尿病など他の疾患の合併があれば、それに応じた制限やカリウム制限が必要な場合もあります。定期検査で個別栄養指導を受けながら、食事療法を長く続けられるように取り組んでみてください。



高知高須病院

理事長 池辺 弥夏さん