STOP 糖尿病

2025 年 4 月 14 日発行　糖尿病ケアチーム通信　第 1 号

糖尿病性腎症 ～カリウム制限について～

糖尿病性腎症は高血糖が持続することで腎機能に障害をもたらすものです。**腎機能**の**低下**が進むと腎臓からの**カリウムの排泄が不十分**となり、体にたまりやすくなります。血清カリウム値が高くなると**高カリウム血症**をきたし、不整脈や心停止などの生命の危機を引き起こすこともあります。腎機能が低下している方、血清カリウム値が高い方は食事によるカリウムコントロールが必要です。

カリウム制限が必要な方 ▶▶ **1500mg/日以下**

※　透析期は 2000mg/日以下

カリウムを減らす調理

カリウムは野菜、果物、芋類などに多く含まれる栄養素です。水に溶けやすい性質があるので水にさらす、茹でるといった調理の工夫でカリウムを減らすことができます。

1 細かく切る

2 よく洗う・水にさらす

3 ゆでる

例）
ほうれん草は
茹でるとカリウム
約 40～50%減

※煮汁やゆで汁、缶詰シロップはカリウムが溶け出しているため**飲まない**

「高カリウム血症と食事」より

カリウムが多く特に気をつけたい食材

バナナ 1 本
432mg

アボカド 1 個
823mg

トマト 1 個
約 400mg

干し柿 1 個
121mg

そのほか）
芋類、ドライフルーツ、
ナッツ類、青汁、野菜ジュース、
トマトジュース、コーヒー、玉露、
など

カリウムは「健康に良さそうな食品」に多く含まれることがあるため注意が必要です。血糖コントロールをしつつ腎機能に合わせた食事をとりましょう。

文責：栄養科大坂