

STOP

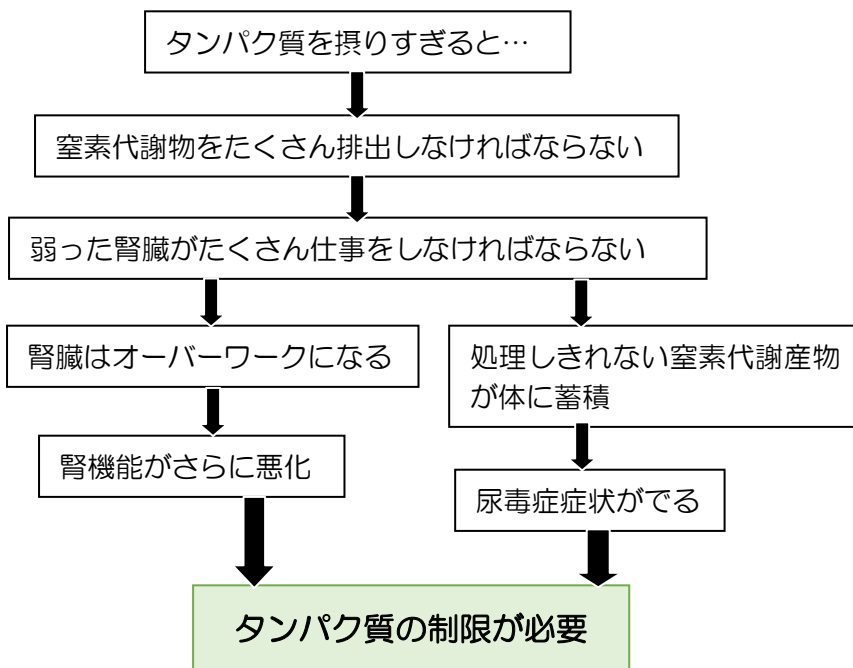
糖尿病

H29年 糖尿病ケアチーム通信 第4号

糖尿病性腎症の食事療法 <タンパク質制限について>

糖尿病性腎症は、糸球体ろ過量(GFR、eGFR)、尿中アルブミン、尿タンパクの有無や量によって第1期～第5期に分けられます。そしてその病期や病態に合わせて食事内容を変えていく必要があります。タンパク質、カリウム、塩分の制限、十分なカロリーが必要になるなど、糖尿病の食事とは異なります。今回は特に重要なタンパク質の制限について説明します。

【なぜタンパク質の制限が必要になるのか？】



腎臓の役割は、老廃物としての窒素代謝産物の排泄である。タンパク質の最終代謝産物の尿素は、排泄経路が腎臓しかない。腎機能が低下した病態では、ネフロンの絶対数が減少しているため、タンパク質摂取量が過剰になると残ったネフロンあたりの尿素的排出量が増え、糸球体にかかる圧を高めることで排泄効率を上げざるを得ない。糸球体内圧の上昇が糸球体硬化を引き起こし、腎機能が低下する。

【タンパク質は何に多く含まれているのか？】

特に、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。

<肉類>…牛、豚、鶏、馬肉など肉類やその内臓類(レバー、ホルモンなど)、ベーコン、ハム、ソーセージ

<魚介類>…魚、貝、いか、たこ、えび、かに、すじこ、たらこ、シーチキン、練り製品(竹輪、かまぼこなど)

<卵>…卵、卵製品

<大豆製品>…納豆、豆腐、がんもどき、きな粉、油揚げ

<乳製品>…牛乳、ヨーグルト、チーズ

*主食、間食にも注意

米、パン、麺類、小麦粉など、主食になるものにもタンパク質は多く含まれています。

また、お菓子も卵や乳製品などが使用されているものはタンパク質が多いので、注意が必要です。



タンパク質は、患者様の病態によって必要量が異なります。摂りすぎても控えすぎてもよくないので、タンパク質制限が必要となる患者様には栄養指導を行います。ご相談ください。

次回の糖尿病チームの勉強会は9月11日(月)17時30分から、「糖尿病性腎症の食事療法」についてお話しさせていただきます。興味のある方はぜひご参加ください。

文責: 十和田市立中央病院 管理栄養士 高屋千晶