

# STOP 糖尿病

H30年 糖尿病ケアチーム通信 第5号

## 糖尿病性腎症の食事療法 <カリウム制限について>

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。今回はカリウムの制限について説明します(タンパク質制限については、平成29年の第4号参照)。

### <高カリウム血症とは？>

カリウムは、筋肉や神経のはたらきに不可欠な成分で、多くの食品に含まれています。腎機能が正常であれば必要量を上回るカリウムは尿として排泄されますが、腎機能が低下している場合、排泄されるカリウムの量は少なくなります。排泄されずに残ったカリウムが血中に移行し、血中カリウム値が必要以上に高くなった状態(5.0mEq/L以上)を「高カリウム血症」といいます。

### <高カリウム血症になると…>

心臓が大きなダメージを受け、不整脈や心停止を起こすことがあります。治療には、摂取するカリウムの量をできるだけ制限する食事療法と、余分なカリウムを体外に排出するための薬物療法があります。

### <カリウム制限のポイント>

高カリウム血症と診断された場合には、**カリウム摂取量を1500mg/日以下(透析期では2000mg/日以下)**に制限します。

- ① カリウム含有量の多い食材は避けます。
- ② **カリウムは水に溶けやすい性質**があるため、「**水にさらす、ゆでる**」ことで減らすことができます。



★カリウムが溶け出した汁は摂取しないようにしましょう。  
★レンジ調理、蒸すなどではカリウムはほとんど減少しないので注意が必要です。

### <特にカリウムを多く含む食品>

アボカド、バナナ、野菜ジュース、青汁  
干し柿・干し芋など乾燥させた果物、ナッツ、昆布、  
ポテトチップス、芋けんぴ、いも類…

★特にカリウムが高い食品の摂取は控えましょう。また、白米に比べて玄米は高カリウムな食べ物です。「健康にいい」と認識されている食べ物は高カリウムの傾向にあるため、注意が必要です。

参考:高カリウム血症と食事 工夫のあれこれ

次回の糖尿病チームの勉強会は9月10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