

慢性腎臓病とは

(CKD: chronic kidney disease)

◆ 尿異常, 画像診断, 血液, 病理で腎障害の存在が明らか, 特に, 0.15g/gCr以上の蛋白尿(30mg/gCr以上のアルブミン尿)の存在が重要

◆ $GFR < 60 \text{ mL/min/1.73m}^2$

2項目のいずれか, または両方が3ヶ月以上持続する

日本腎臓学会編 CKD診療ガイド2012 P.1表1 CKDの定義より引用

$$eGFR (\text{mL/min/1.73m}^2) = 194 \times Cr^{-1.094} \times \text{年齢}^{-0.287}$$

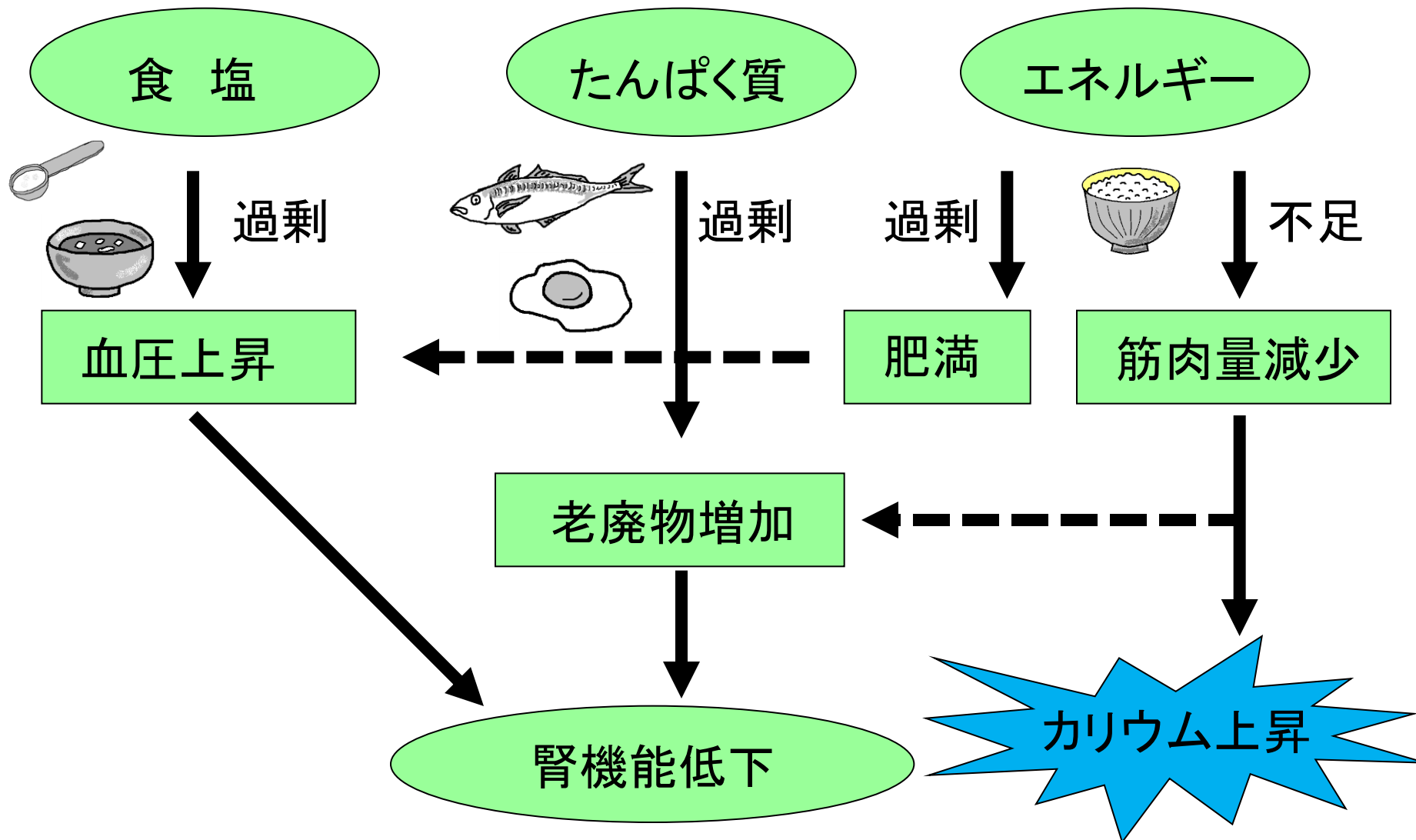
(女性の場合は, これに $\times 0.739$)



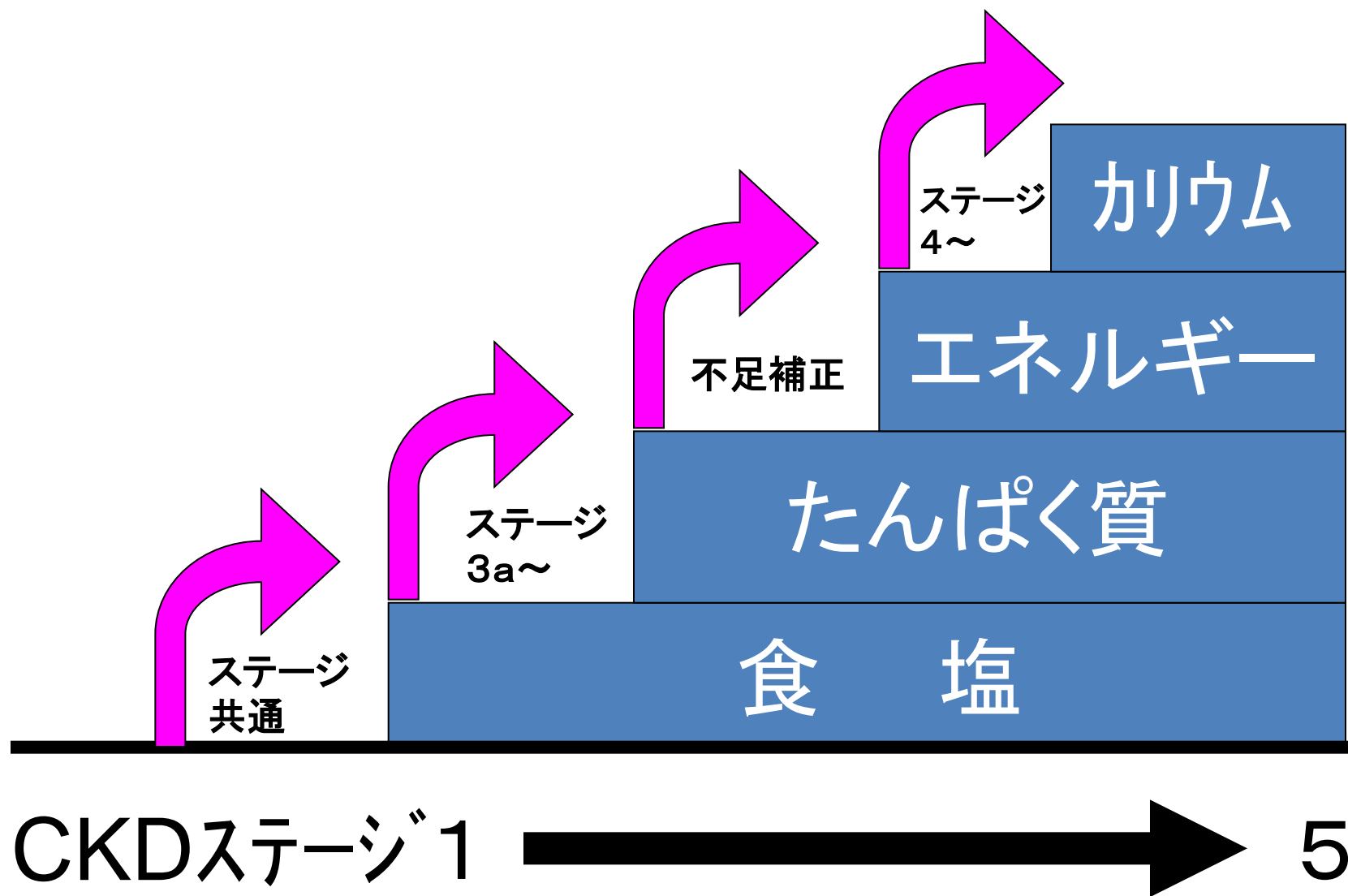
参考資料 日本腎臓学会編 CKD診療ガイド 2012

公益社団法人日本栄養士会医療事業部

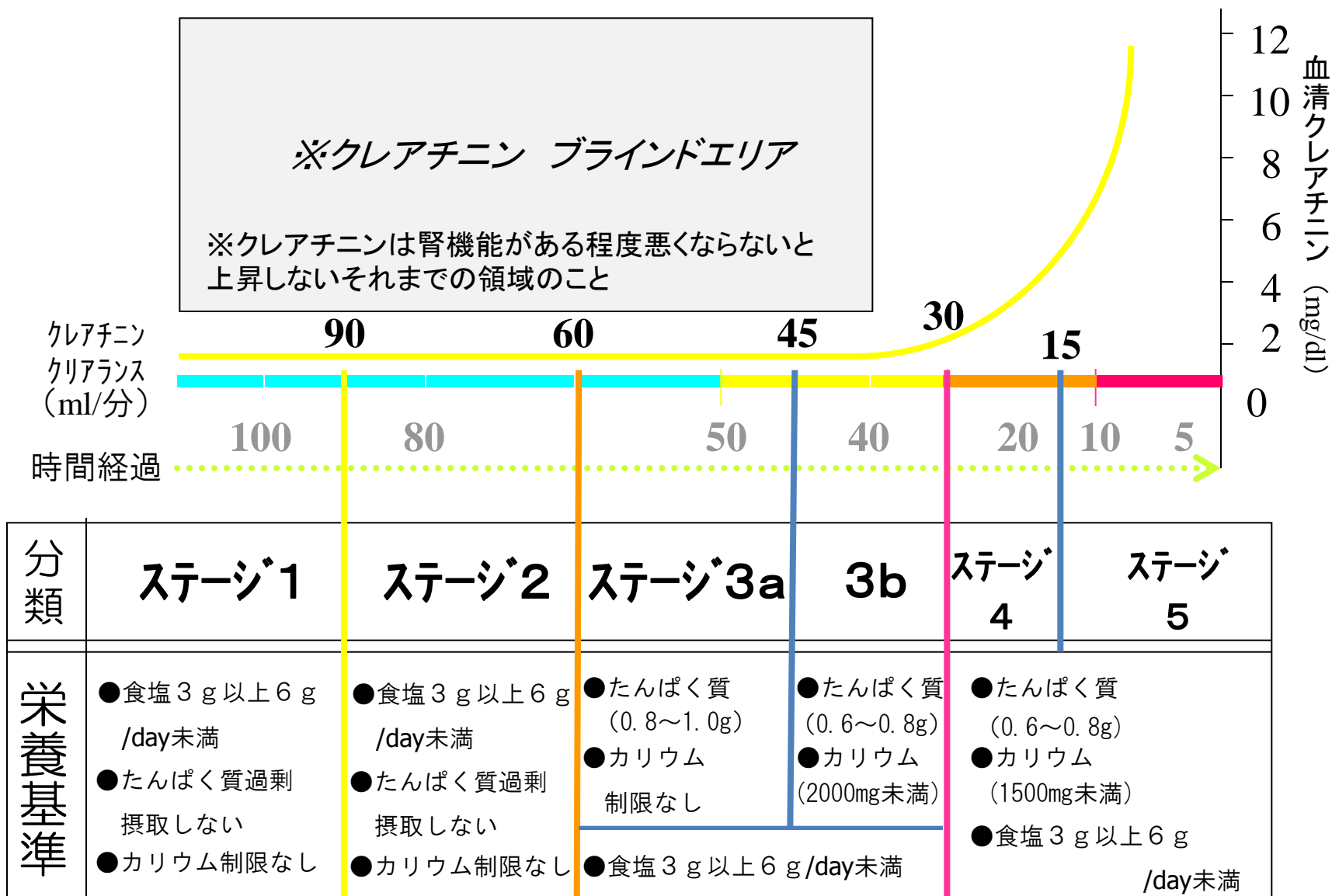
食事が腎機能に及ぼす仕組み



ステージ別食事療法



CKDの進行過程と栄養基準

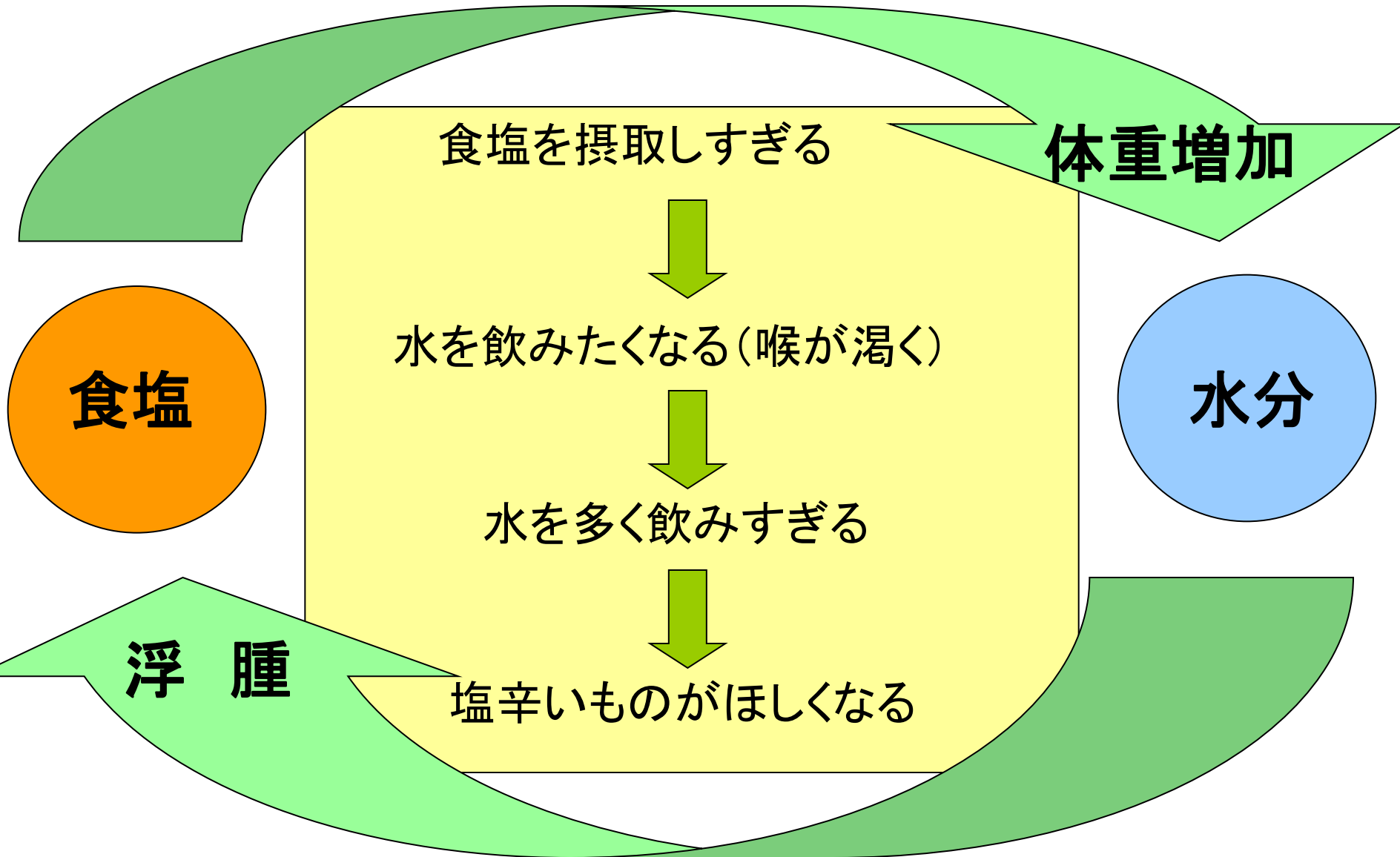


エネルギー各ステージ共通: 25~35kcal/kg/day

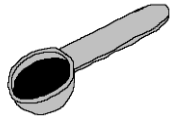
参考資料 日本腎臓学会編 慢性腎臓病に対する食事療法基準2014

公益社団法人日本栄養士会医療事業部

食塩と水分の関係



食塩を多く含む食品



しょうゆ(小さじ1) 6g
0.9g



甘塩シヤケ 80g
1.4g



明太子 80g
4.5g



アジの干物 60g
1.0g



はんぺん 100g
1.5g



さつま揚げ 50g
1.0g



梅干し 10g
2.2g



インスタントラーメン
6.4g



たくわん 20g
0.9g



ハム 15g
0.4g

カリウムを多く含む食品(1食当りの目安量)

芋類

さつまいも



小1個
540mg

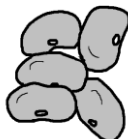
じゃがいも



小1個
330mg

豆類

大豆



大さじ2杯
380mg

枝豆



片手1杯
295mg

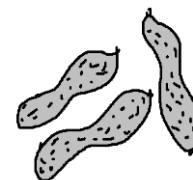
種実類

甘栗



4~7個
210mg

落花生



10さや
231mg

1500mg/日以下

ほうれん草

野菜類



70g
483mg

白菜



120g
264mg

竹の子



70g
376mg

とうもろこし



中1本
580mg

かぼちゃ



50g
215mg

いちご



大粒5個
170mg

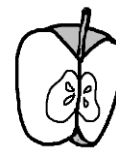
バナナ



1本
360mg

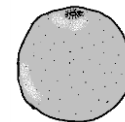
果実類

りんご



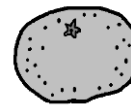
中1/2個
132mg

グレープフルーツ



中1個
280mg

みかん



1個
120mg

カリウムを減らす工夫

カリウムは水溶性である

- 水によくさらす(生野菜・芋類)→約1~2割減る
材料は包丁で細かくきり溶質率を高める
- ゆでこぼす(野菜・芋類・豆類)
茹でることで物によっては約3~4割減る
- 生果物は避け、缶詰にする(シロップは捨てる)
- ドライフルーツ(干し柿・干しぶどう)は濃縮されて多量のカリウムを含むので食べないようにする
- 嗜好飲料にもカリウムを多く含むものがある

