

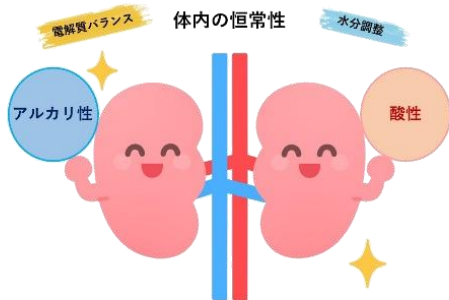


栄養部だより

10月号



透析患者さんにとって、カリウムの管理は非常に重要な課題です。腎臓の機能が大幅に低下している透析患者さんは、食事から摂取するカリウムが直接的に血液中に蓄積します。透析で老廃物を除去することはできませんが、すべてのカリウムを取り除くことができるわけではありません。そのため、食事に含まれるカリウムの量を制限することは大変重要な事です。しかし最近では、従来のカリウムを『制限』することから、摂取源や吸収率・排泄、薬物療法を含めた包括的な『管理』へと変化しつつあるようです。今回は、新しいカリウムの『管理』についてお話しします。



透析患者に『アルカリ性食品』が重要？！

腎機能が低下してくると、体内で作られた酸を尿から十分に排泄できず、血液が酸性に傾きやすくなります。(代謝性アシドーシス)
血液が酸性に傾くと、細胞の中にあつたカリウムが血液中にしみ出てしまい、食事でカリウムを摂取していなくても血清カリウム値が上がってしまいます。そのため、酸を中和してくれる『アルカリ性食品』を上手に取り入れることが、カリウム管理を楽にする鍵になると考えられています。

アルカリ性食品・酸性食品とは・・・？

●アルカリ性食品（体内で酸を中和する） 野菜・果物・芋類・海藻・大豆製品

カリウムが多い食品と重なるため、「カリウムを抑えつつアルカリ性を補う」という絶妙なコントロールが求められます。



●酸性食品（体内で酸を作る） 肉類・魚介類・卵・穀類（米・パン・麺）

体を維持するタンパク質（主菜）やエネルギー源（主食）なので、減らしすぎてはいけません。しっかり食べつつ、酸を中和する工夫が必要です。



カリウムを管理しながらアルカリ性を補う食品選び

「アルカリ性食品＝カリウムが多い」からといって、全て避けてしまうと体が酸性に傾き、その結果として血中のカリウムが上がってしまいます。

★カリウムが少なく、アルカリ度が高い野菜を選びましょう

おすすめは淡色野菜：キャベツ・白菜・大根・玉葱・レタス・きゅうりなど

これらはカリウムが比較的少なく、安全に体をアルカリ側に傾けることができます。

★調理工夫でカリウムだけを抜く

ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜（アルカリ性が高いがカリウムも多い）を食べる際は、「小さく切ってから茹でこぼす」「水にしっかりさらす」ことで、アルカリの性質を残しつつカリウムだけを減らせます。

★主食（穀類・酸性）の選び方

玄米や全粒粉パンはカリウムやリンが多いため、主食は白米や精白小麦のパン・麺類を選びましょう。主食での、カリウムの摂りすぎを防ぎましょう。

