

慢性腎臓病 (CKD) と食事療法

慢性腎臓病の進行に伴って腎機能が低下すれば、食事の内容についても考える必要があります。幾つかのポイントをあげれば、①塩分制限、②たんぱく質制限および③カリウム制限などでしょうか。注意すべき点は食事制限をする余りエネルギー不足、栄養失調になってはいけないということです。糖尿病やメタボリック症候群でカロリー制限も必要な場合は良いのですが、全体の食事量を減らして筋肉量や免疫力の低下まで起こすようだと逆効果になります。医師や管理栄養士の指導を受けながら、エネルギー不足とならないよう時間をかけてゴールを目指しましょう。

CKDにおいて①食塩摂取量の基本は一日3g以上6g未満です。食塩は調味料として使う以外に保存食やカップラーメンなどにも多く含まれています。特に高血圧や下肢のむくみを伴う場合などは注意します。②たんぱく質制限は腎臓への負担を軽くする目的で行います。CKDステージ3では一日当たり0.8-1.0g/体重1kgとし、ステージが進行するに従って更に制限することもあります。たんぱく質は肉類だけでなく、米などにも含まれるため厳密なたんぱく制限のためには低たんぱく米などの特殊食品を使います。③カリウムは生野菜や果物などに多く含まれています。CKDステージが4-5と進行するに従ってカリウムが蓄積傾向となりますが、血清カリウム値が7mEq/Lを超えると心停止の危険があります。よく腎臓の病気にはスイカが良いなどと言いますが、カリウムを多く含むので、そのため高カリウムの方には危険です。カリウムの摂取量を抑えるためには生野菜や果物などの制限や小さく切って茹でこぼすなどの方法、またはカリウムを低下させる薬剤を追加したりします。

済生会八幡総合病院

腎センター 部長

医学博士 安永 親生