

●透析患者さんは低栄養になりやすい

低栄養とは体に必要なエネルギー、たんぱく質が不足して健康な体を維持できない状態をいいます。

エネルギー
不足

■エネルギー不足により筋肉分解が進行し
体内に尿毒素やカリウムが増える



たんぱく質
不足

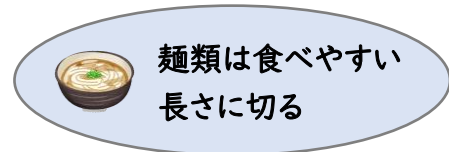
■褥瘡になりやすい
■免疫力が下がり、風邪や感染症になりやすい
■筋肉量が減る



●低栄養の予防方法

①主食をしっかり食べる

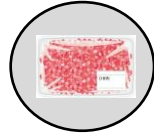
主食が食べにくい場合は…



②動物性たんぱく質を毎食、摂取する



骨なし切り身や缶詰にすると手軽に摂取できる



ミンチ肉や薄切り肉を使うと噛みやすくなる



温泉卵や卵豆腐なども喉ごしよく食べやすい

適量：片手の平に乗るくらい(60～80g)
食べ過ぎはリンの摂り過ぎになるので
適量を守りましょう！

③食べやすくなるように調理方法を工夫する



圧力鍋で調理をして食材を柔らかくする



パサつく食材にはあんをかけたたり市販のとろみ剤でとろみをつける



香辛料や酸味を使用すると食欲がアップする



皿を大きくして食事の量を少なく見せるなど盛り付けを工夫する

④栄養補助食品の活用

食欲がない時は、手軽にエネルギーや蛋白質を補うことができる『栄養補助食品』を活用するのも良いでしょう。

またサンプルなどもご用意できますのでお気軽に栄養士に相談してください。

