

合併症を予防し、体力や健康状態を維持するためには
食事をバランス良く摂取する事が大切です。
一度、日頃の食生活を振り返ってみましょう！

【バランスの良い食事】



★炭水化物を多く含み、体のエネルギー源となります。
エネルギーが不足すると、体たんぱく(筋肉など)が分解し
エネルギーを補うため、筋肉量の減少・体力の低下が起こります。



★たんぱく質を多く含み、筋肉や骨など体を作るもとになります。
不足すると低栄養や免疫力の低下に繋がります。
しかし、たんぱく質を多く含む食品は同時にリンも多く含まれるため
摂り過ぎには注意です！過不足がないように毎食1品食べると良いでしょう。



★ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。
不足すると、疲れやすくなったり、感染症にかかりやすくなります。
カリウムが多く含まれる食材もあるため、摂取量を調整したり
茹でこぼしや水さらしをしましょう。
毎食、小鉢に入るくらいの量(50～60g)1～2品を目安に食べましょう。



★芋類はカリウムを多く含みます。食べる量は1日50gを目安にしましょう。
カリウムが上がりやすい方は、必ず茹でこぼしをしましょう。
また、冷凍のカット野菜はカリウムが生のものより少なく、
手軽に調理できるためおすすめです。



牛乳・乳製品はリン・カリウムが多く、果物はカリウムが多いです。
乳製品は100g(ml)、果物は50～80gを目安にしましょう。
また検査データの悪化がある時は食べるのを控えましょう。