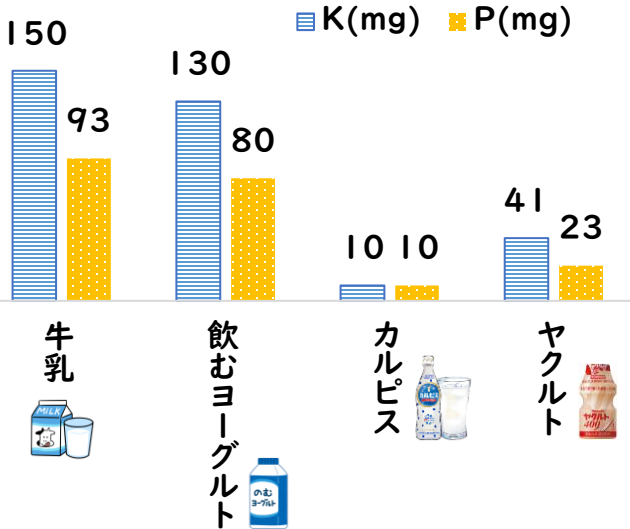


透析患者さんにおすすめの飲み物は？

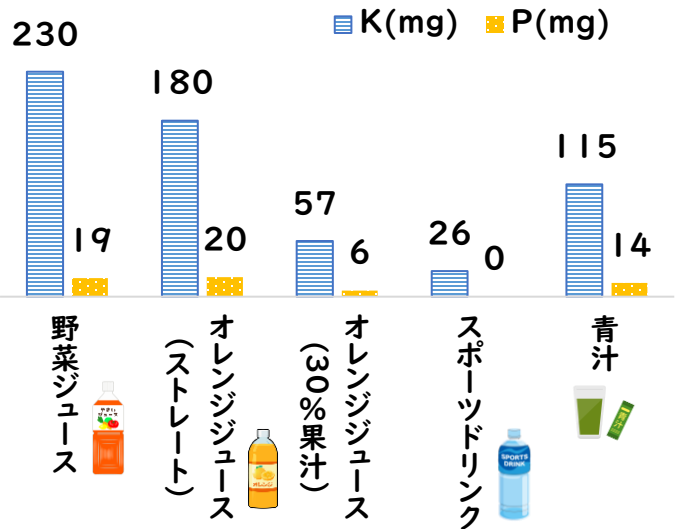
暑い時期に入り、水以外の飲料を飲む方もいると思います。普段から食事でもリンやカリウムに気を付けていると思いますが、飲み物にもリンやカリウムを多く含むものがあります。一度、飲む前に下のグラフを見て確認してみましょう！

牛乳・乳製品 (100ml当たり)



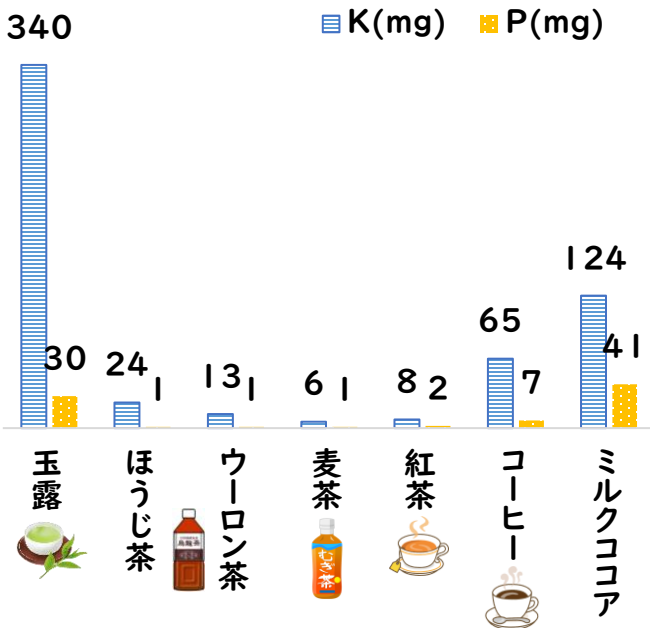
牛乳・乳製品にはリン・カリウムが多いです。乳酸菌飲料は少なくおすすめです。

ジュース (100ml当たり)



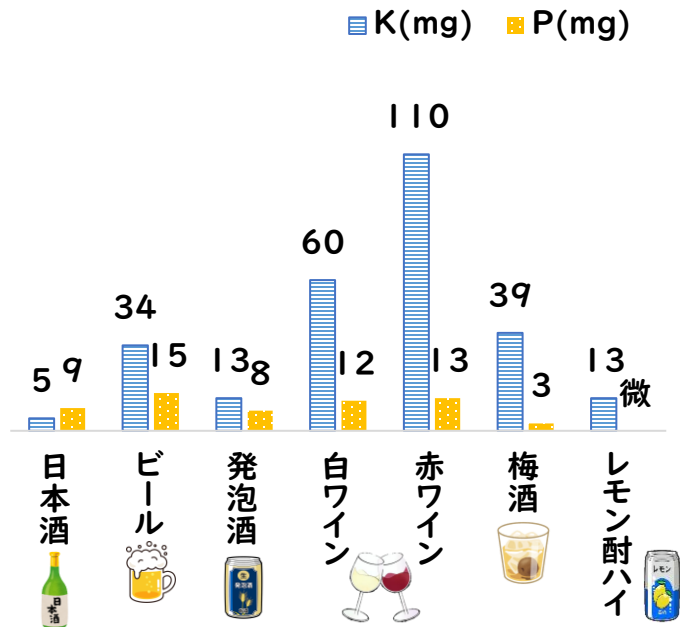
野菜や果物のジュースはカリウムが多いです。選ぶなら果汁100%のものは避けて果汁10~30%のものを選びましょう。

茶・コーヒー・ココア (100ml当たり)



透析患者さんには麦茶やウーロン茶のお茶がおすすめです。コーヒーやココアはカリウムが多いです。紅茶を選ぶか1日1杯までにしましょう。

酒類 (100ml当たり)



ワインや梅酒はカリウムが多いため控えましょう。焼酎はカリウム・リンが含まれていないのでおすすめです。飲み過ぎは注意しましょう (焼酎なら40ml/日)