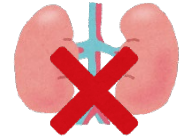


糖尿病腎症の食事療法

◆腎臓の働き

体内をめぐった血液をろ過  老廃物や余分な水分などを尿として排泄

血糖コントロール不良（高血糖の持続）→腎臓の働きが低下

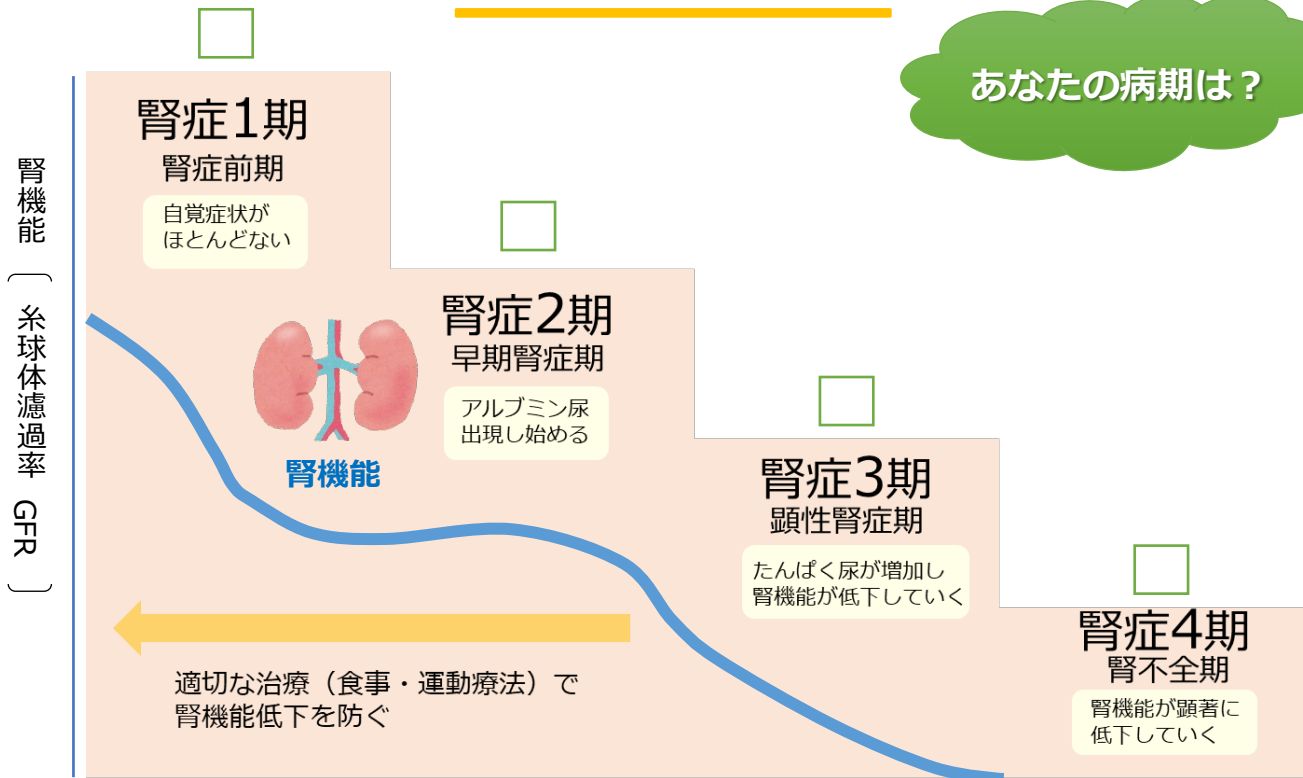


- ・体内の老廃物が排泄されにくい
- ・ナトリウム（塩分）が排泄されにくい

糖尿病腎症は、たんぱく尿と腎機能により1期～4期までの4つの病期に分けられます。血糖と血圧の管理はいずれの病期においても重要であり、腎症の進行を抑制する上で食生活管理が治療の柱となります。

糖尿病腎症の臨床経過

あなたの病期は？



腎症の病期に応じて継続的な食事療法を行うことが、透析予防につながります

早期からの治療が非常に重要となります

あなたの指示栄養量は？

指導日： 年 月 日

★基準となる体重を知りましょう★

身長： _____ cm、体重： _____ kg、BMI： _____ kg/m²

標準体重： _____ kg 【標準体重 = 身長(m)² × 22】

【BMI 判定】

やせ：18.5kg/m² 未満 標準：18.5～25.0kg/m² 肥満：25.0kg/m²

■腎症の病期別 目標栄養量（1日あたり）

あなたの病期	病期	エネルギー		たんぱく質		食塩
		kcal/kg 体重	体重換算	g/kg 体重	換算	
<input type="checkbox"/>	第1期 (腎症前期)	25～30	kcal	20% エネルギー	g	高血圧あれば6g未満
<input type="checkbox"/>	第2期 (早期腎症期)	25～30	kcal	20% エネルギー	g	高血圧あれば6g未満
<input type="checkbox"/>	第3期 (顕性腎症期)	25～30	kcal	0.8～1.0	g	6g未満
<input type="checkbox"/>	第4期 (腎不全期)	25～35	kcal	0.6～0.8	g	6g未満

(日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド 2016-2017 より引用改変)

糖尿病腎症では、その程度に応じてたんぱく質や食塩を制限していきます。

いずれの病期においても、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事を1日3食規則正しく摂ることが重要です。

糖尿病腎症 3 期（顕性腎症）の食事療法

糖尿病腎症の治療には**血糖・血圧コントロール**が重要です。

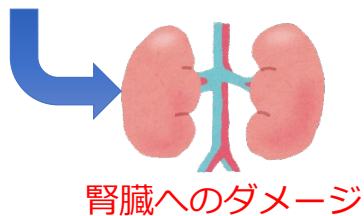
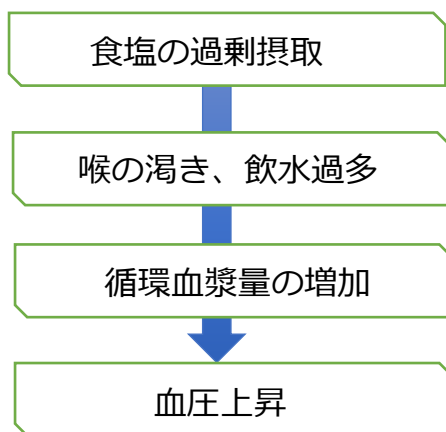
腎症 3 期（顕性腎症）では、食塩制限に加えた**たんぱく質**摂取量にも注意が必要です。

① エネルギー量の管理

1 日 3 食で規則正しい食生活を。食べ過ぎは血糖上昇の要因になり、肥満につながることで血糖値が上がりやすい体質（インスリン抵抗性）になるため注意が必要です。



② 食塩量の制限



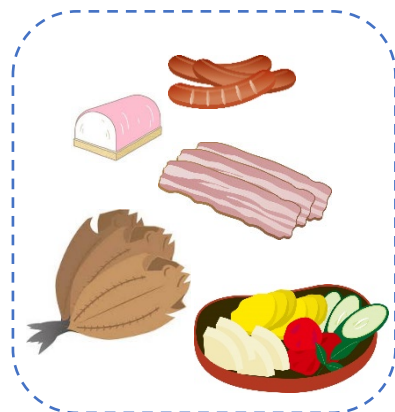
食塩の過剰摂取は血圧上昇を招き、腎機能低下の原因となります。**減塩は糖尿病性腎症の食事療法にとって非常に重要です。**

減塩目標：食塩 6g 未満/日

※浮腫の強い時は、食塩 3g/日まで減量が必要です

【減塩のポイント】

- ・加工食品を避ける
- ・減塩調味料の活用
- ・香味野菜の活用
- ・汁物の回数を減らす
- ・酢など酸味の利用



③ たんぱく質量の調整

たんぱく質の過剰摂取は腎機能低下を促進する可能性があります。

たんぱく質は骨や筋肉となる大切な栄養素ですが、体内で利用された後は燃えカスとして腎臓から排泄され、その量が過剰となると腎臓に負担をかけることにつながります。



たんぱく質の過剰摂取



腎機能障害

たんぱく質は色々な食品に含まれていますが、良質なたんぱく質は赤身肉、魚、卵、大豆製品などに含まれています。