

栄養だより8.9月号



カリウム

透析患者さんに欠かせないのが、カリウムの摂取制限です。1日の摂取目安は1800mlとされていますが、実際どのように抑えればよいのか難しいですね。今回のテーマでは、カリウムの摂り過ぎを防ぐ方法をご紹介します。

なぜカリウム制限が必要なのか？

透析をされている方は、尿量が減少しているため、カリウムを十分に外に排出することができません。食事で摂取したカリウムが体内に蓄積してしまうのです。血清カリウム値が高くなると、次のような症状を引き起こします。

血清カリウム値が高いと…

吐気
手足のしびれ
脱力感
倦怠感
脈の乱れ

5.0mEq/L ↑ は危険！



最悪の場合、不整脈で心停止を引き起こします。



@HAKUJINKAI_HP

当院のInstagram
始めました！
ぜひフォローしてください♪

当てはまる項目が多いと注意

①野菜、フルーツの食べる量は多くありませんか？

野菜を食べることは、お通じを良くするためにも大切なことです、**一日に両手一杯分より少なめ**に収めましょう。(150～200g/1日)
フルーツは**一日一品**までにしましょう。

野菜ジュースやトマトジュースにはカリウムが凝縮されているので、飲まないようにしましょう。



当院でも、調理の際はゆでこぼしを行い、カリウムを減らしています。

野菜は、茹でた後にそのお湯を捨てる、**ゆでこぼし**を行うことで、**カリウムを30～50%減らす**ことができます。
よく使うやさいを、調理する前に**ゆでこぼし**してみましょう。
生で食べる野菜も、カットした後30分ほど水にさらすと、カリウムを減らすのに効果的です。

③イモ類は食べ過ぎていませんか？



里芋やさつまいもはカリウムを多く含みます。食べる際は、蒸すよりもお湯でゆでるようにすると、カリウムを減らすことができます。

④乾物をよくたべていませんか？



ひじき、切干大根などの乾燥野菜にはカリウムが凝縮されています。使用の際は、しっかりと水にさらし、一度ゆでこぼしを行いましょう。