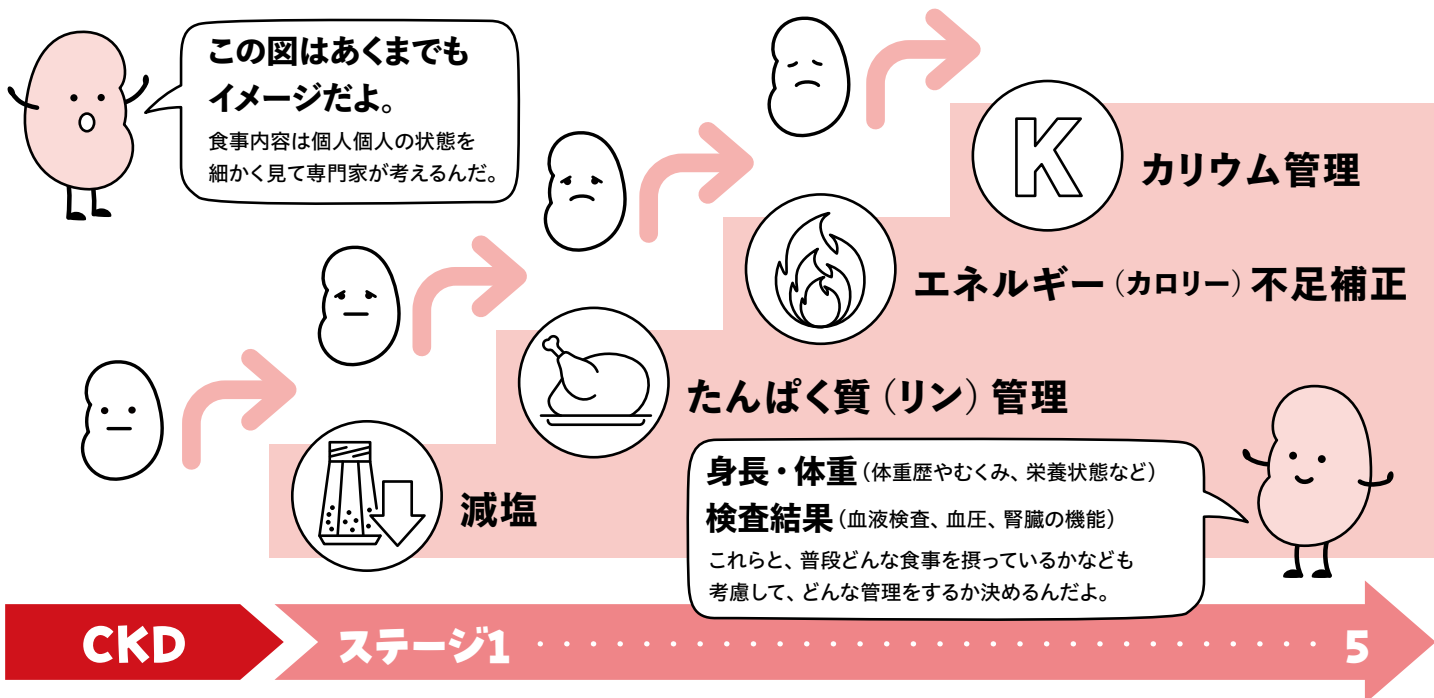


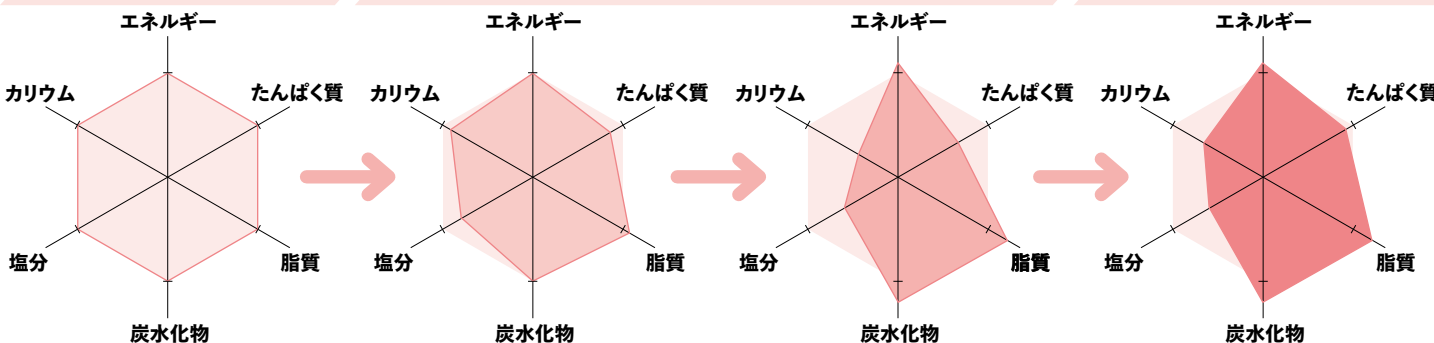
# 進行度で変わる食事療法

慢性腎臓病（CKD）のステージが進むにつれて、適切な食事が変わります。



## 例えば

糖尿病から慢性腎臓病になって、透析をするようになった場合の食事療法の変化の「ざっくり」イメージ



バランスの取れた健康食\*が基本です。血糖管理にもつながります。  
※栄養バランスが良く、個人の健康状態や目的に合った食事

腎臓が弱ると、たんぱく質や塩分を減らす必要が出てきます。

腎臓がさらに弱ると、たんぱく質摂取量を減らす分だけエネルギー(カロリー)を脂質や炭水化物から摂ることで調整します。

老廃物などを透析で除去できるため、制限が緩和されるものもあれば、新たに制限が加わるものもあります。

監修 北島 幸枝 日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授  
 坂本 杏子 日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長

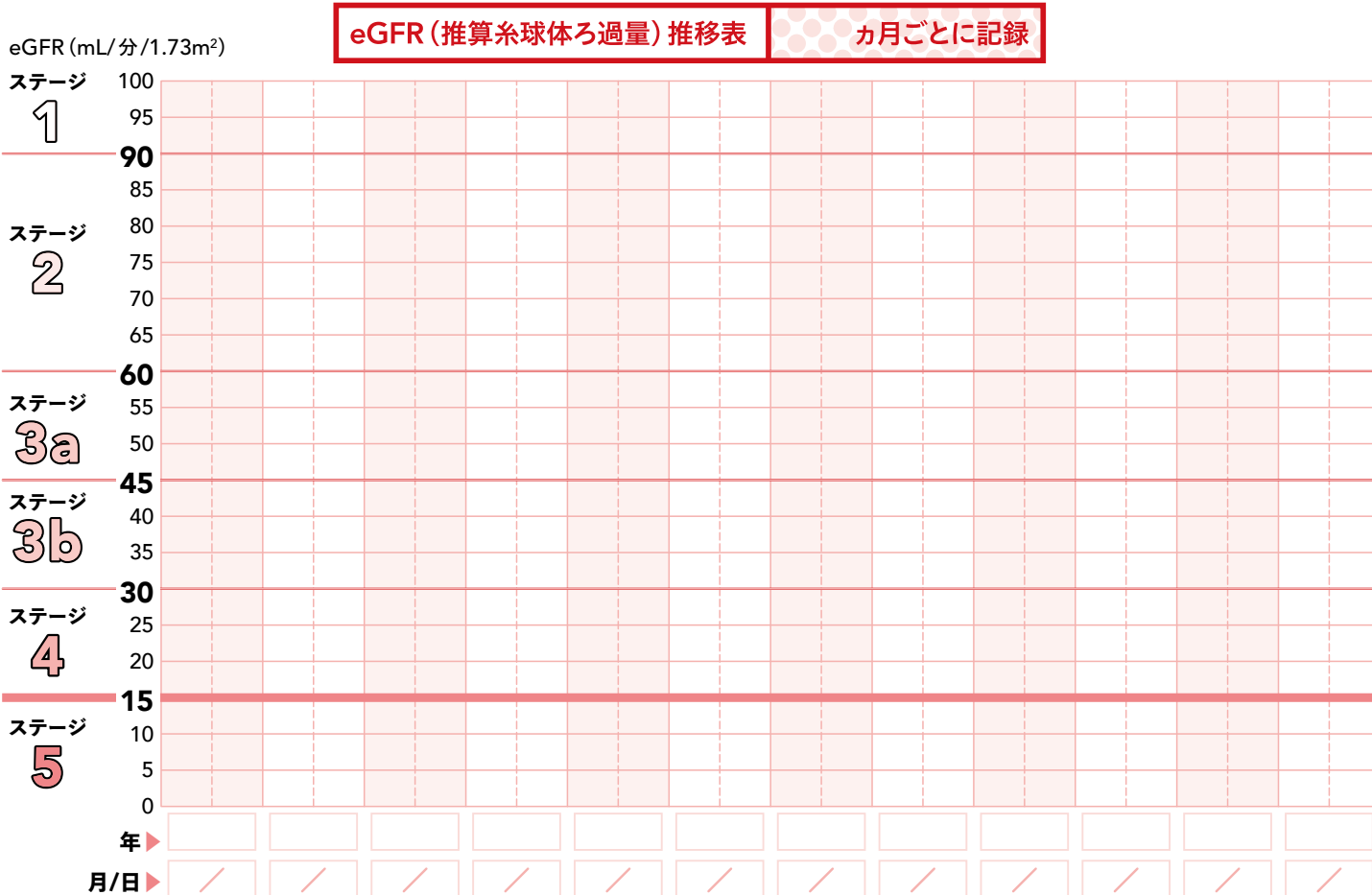
みんなでつくる、これからの医療  
**with Kidney プロジェクト**  
<https://www.jinlab.jp/withkidney/>  
 患者と医療者がつかった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営 一般社団法人ピーベック  
**PPeCC**  
 ピーベック  
<https://ppecc.jp/>

制作 腎臓病情報サイト「じんラボ」  
**じんラボ**  
 腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>

# 進行度で変わる食事療法

腎臓の機能を折れ線グラフで記録して、自分の現在地を見てみましょう。



## 慢性腎臓病 (CKD) のステージによる食事療法基準

	エネルギー (kcal/体重(kg)/日)	たんぱく質 (g/体重(kg)/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
ステージ 1 (GFR ≥ 90)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージ 2 (GFR 60~89)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージ 3a (GFR 45~59)	25~35	0.8~1.0	<6.0	制限なし
ステージ 3b (GFR 30~44)		0.6~0.8		≦2,000
ステージ 4 (GFR 15~29)		0.6~0.8		≦1,500
ステージ 5 (GFR < 15)		0.6~0.8		≦1,500

注1) エネルギーや栄養素は、適正な量を設定するために、合併する疾患(糖尿病、肥満など)のガイドラインなどを参照して病態に応じて調整する。性別、年齢、身体活動度などにより異なる。 注2) 体重は基本的に標準体重(BMI=22)を用いる。(慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版一部改変)

監修

北島 幸枝 日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子 日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

