

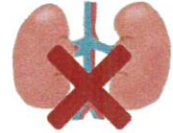
糖尿病腎症の食事療法

◆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

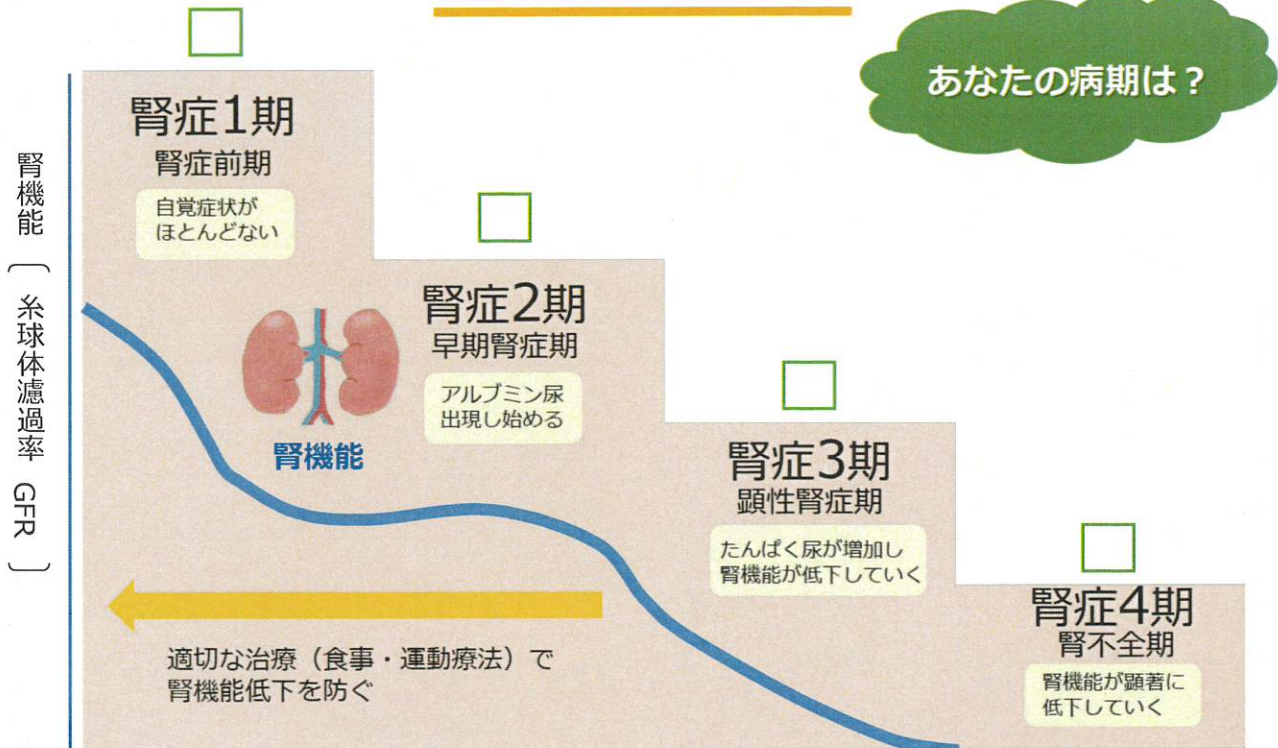
血糖コントロール不良（高血糖の持続）→腎臓の働きが低下

- ・ 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



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日当たり）

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	
☐	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
☐	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
☐	第 3 期 (顕性腎症期)	25～30	kcal	0.8～1.0	g	6g 未満
☐	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 2 期（早期腎症）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 2 期（早期腎症）では、基本的な糖尿病の食事療法に加え食塩制限が必要です。

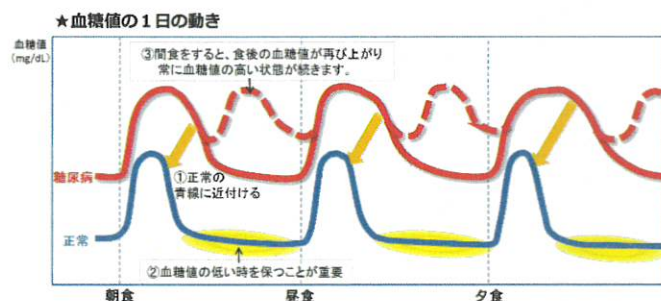
① エネルギー量の管理

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。

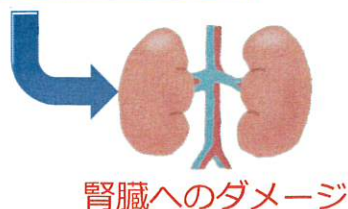


② 食事バランス調整

エネルギー調整だけでなく、食事バランスを整えることで食後の血糖上昇を抑えることができます。



③ 食塩量の制限



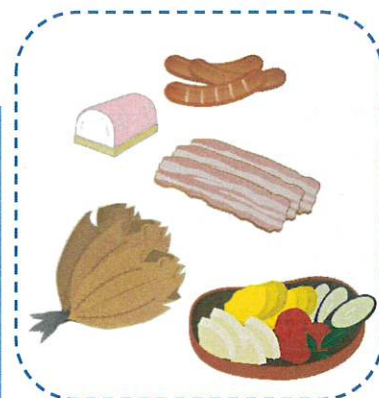
食塩の過剰摂取は血圧上昇を招き、腎機能低下の原因となります。**減塩は糖尿病性腎症の食事療法にとって非常に重要です。**

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



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。

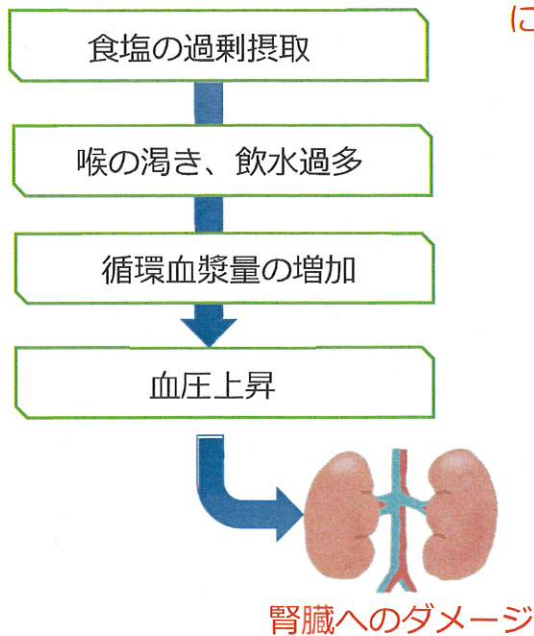
腎症 3 期（顕性腎症）では、食塩制限に加えた**たんぱく質**摂取量にも注意が必要です。

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



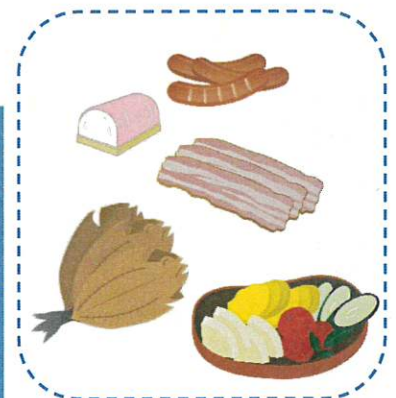
食塩の過剰摂取は血圧上昇を招き、腎機能低下の原因となります。**減塩は糖尿病性腎症の食事療法にとって非常に重要です。**

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】

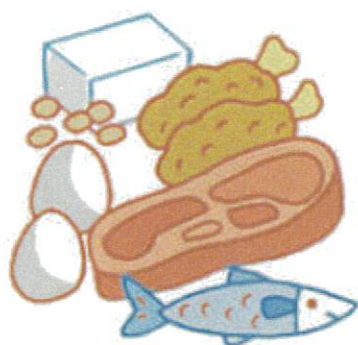
- ・加工食品を避ける
- ・減塩調味料の活用
- ・香味野菜の活用
- ・汁物の回数を減らす
- ・酢など酸味の利用



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。

糖尿病腎症 4 期（腎不全）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**が重要であり、腎症 4 期（腎不全）では病態に応じた食事調整が必要となります。

① エネルギー量の管理

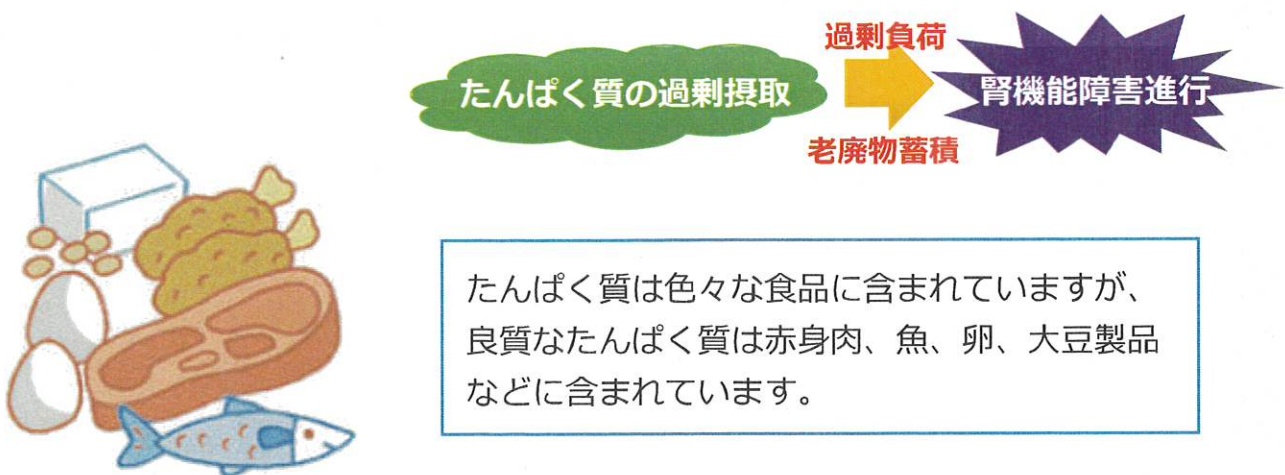
低栄養の状態は腎臓へ強い負担をかけることになります。たんぱく質の過剰摂取を避けて、脂質や糖質から上手にエネルギーを確保することが必要です。



腎性貧血により、みかけ上では血糖コントロール（HbA1c）が改善します。
→しかし、実際には貧血の影響であるため HbA1c の評価には注意が必要です。

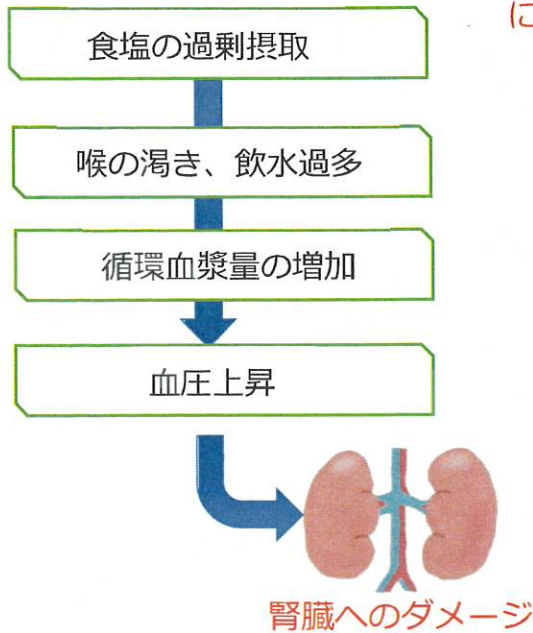
② たんぱく質量の調整

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。

③食塩量の制限



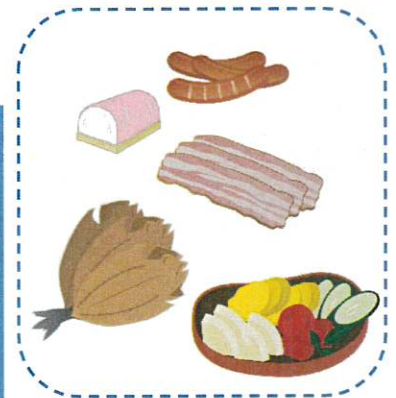
食塩の過剰摂取は血圧上昇を招き、腎機能低下の原因となります。**減塩は糖尿病性腎症の食事療法にとって非常に重要です。**

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



④カリウムの制限

腎不全になると体内の老廃物が尿として十分に排泄することが困難となり、**高カリウム血症**となれば**不整脈や心停止のリスク**となるため注意が必要です。

【カリウム含量の多い食品】 野菜類、芋類、海藻類、果物類など

野菜、芋類は水さらし、湯でこぼし、果物は缶詰を利用することでカリウムを低減することができます。



カリウムは水溶性であり、水に溶ける性質があります。

果物

桃 1 個 (150g) 当たり



(生) 270mg



(缶詰) 120mg

