

透析食について



だてクリニック栄養科

透析食と普通食のちがい

	普通食	透析食	コメント
主食	ご飯(1食) 茶碗1杯	同じ	パンでも OK
	めん類	汁を飲まない	
肉	2, 3枚	同じ	その日によって、多 くなったり少なくな っても OK
魚	1切れ	同じ	
卵	1個	同じ	
豆腐	1/4丁	同じ	
牛乳	100ml	同じ	
野菜	350g	300g しらたき・こんに ゃくなども含む	みずさらし、ゆで こぼしなしでも OK、生野菜 OK
くだもの	100g みかんなら 1個くらい	同じ	生のくだもので も、缶詰でも OK 少し多くても OK
砂糖	大さじ1杯	多くても OK	
油	大さじ2杯	多くても OK	
塩分	7~8g	6g程度	漬物も少しなら OK
水分	1~2 リットル	700ml程度	食事以外のお茶、 水、コーヒーなど

★ ポイント

1、透析食で禁止食はありません。

ラーメン、寿司、ハンバーグなど外食も OK
外食は多くないようなので、楽しみましょう。



2、塩分をひかえることが大切

まずは、めん類、鍋もの、煮物の汁を飲まないから始めましょう。

3、塩分、水分を摂りすぎると、透析と透析の間に体に水分がたまります。

4、透析で水をぬいて、余分な水分がない透析終了時の体重をドライウエイトと言います。

5、月に2回定期検査があります。

検査結果をみて、心配なことがあれば、おしらせしますので、今まで通りの食事を続けてください。

6、透析患者さんが元気で長生きするためには ご飯をしっかり食べることが大切です。

7、透析患者さんにとってお菓子は味方です。

おすすめ

注意



- ★アーモンドなどナッツ類
 - ★干し柿 ★ポテトチップス
 - ★干しいも ★青汁
 - ★トマトジュース
 - ★野菜ジュース
 - ★100%果汁ジュース
 - ★甘納豆 など豆類
- 少しなら大丈夫！