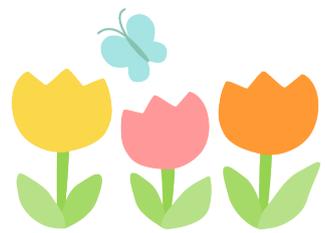


## 第6号 透析だより



☆今回は【リンとカルシウム】パート②としてお便りしていきます。

パート①ではリンが体にたまりすぎるとどんな症状が出るか、お薬の飲み方のポイントをお伝えしましたが…(´・`)

今回はお食事について一緒に学んでいきましょう！

○透析患者さんの目標リン値は、**3.5~6.0mg/dl** です！

リンの平均的な1日の摂取量は1200mgであり、そのうち約60~70%が小腸で吸収されます。吸収されたリンの約90%は尿で排泄され、残りの10%が便で排泄されます。

しかし、透析患者さんは腎機能が障害されており、透析で除去できるリンの量にも限界があります。

😊やはり、日常のお食事で調整していただくことがとても重要になりますね😊

♪栄養士さんに聞きました♪

リンコントロールのためのポイント\*\*



たんぱく質やカルシウムが多く含まれている食品には、リンも多く含まれています。

☆たんぱく質の量を守りましょう(´u`)☆

1食あたりの目安量…肉→80g

魚→70g(切り身1枚程度)

卵→1個

豆腐→1/4丁



☆リンの多い食品に注意しましょう(´0`)☆

乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルトなど)、レバー、小魚(しらす干し・ししゃも・丸干しなど)

☆加工食品(インスタント食品・冷凍食品・レトルト食品など)は控えましょう☆



食品添加物のリンは、食品由来のリンより吸収されやすくなっています。

ハムやウインナー、かまぼこなどの練り製品、炭酸飲料にも添加されているので、これらのとり過ぎにはご注意ください。



骨を大事にしていきましょう(´0`)／



2019.5月 天野記念クリニック透析センター