

栄養だより



カリウム

カリウムはほぼすべての食べ物に含まれています。腎機能が低下した透析患者さんは体内にカリウムが蓄積するため、食事管理でコントロールが必要となります。

血清カリウム値について

血清カリウムの正常値は**3.5～5.0mEq/L**です。その基準値を上回る場合、高カリウム血症といわれ、手足のしびれや脱力感、不整脈など重症になると心停止に至る恐れもあります。



血清カリウム値が高い時にチェック！

●食べたものにチェック ☒ していきましょう！

- ☐ ① 生果物、生野菜
- ☐ ② 芋類・きのこ類、海藻類
- ☐ ③ ナッツ類、豆類（納豆や煮豆）
- ☐ ④ チョコレートやポテトチップス、ポップコーンなどのスナック菓子
- ☐ ⑤ ドライフルーツ（レーズン・プルーン・干し柿）
- ☐ ⑥ コーヒー、ココア、トマトや野菜ジュース、玉露茶
- ☐ ⑦ 魚や肉類を1食に100g以上食べた
- ☐ ⑧ 健康食品（青汁やクロレラ）をよく利用している

カリウムの摂取量を上手に減らすには？

●生果物は1日50g程度で。**バナナ・メロン・アボカドはカリウムが高いので要注意**です。缶詰はカリウムが低いのでおすすめです。（汁は残しましょう）



●野菜類・芋類・きのこ類は水にさらしたり、茹でこぼしをしましょう。

※1日の摂取量目安

→野菜類・きのこ類 300g／芋類 50g



●間食はお楽しみ程度に。カリウムの少ないゼリーやビスケットがおすすめです。



●ドライフルーツは成分が濃縮されており、少量でもカリウムがかなり多いため控えましょう。



●飲み物の中でも煎茶や麦茶、紅茶はカリウムが少ないです。コーヒーは飲み過ぎに注意しましょう。



●肉や魚は1日80g程度で。病院の食事量を参考に食べ過ぎないようにしましょう。



血清カリウム値は高くても低くても体に影響を及ぼします。1日のカリウム摂取量は**2,000mg以下**に抑えましょう。（血清カリウム値が高い患者さんは摂取量を控えましょう。）

