

INOKUCHI

いのくち栄養だより

Vol. 34

Nutrition News from Inokuchi

2015年



発行

今回は透析患者さまからのご質問によくある『便秘』について、食生活の面からお話します。

透析していると便秘になりやすい? → Yes.

- ①運動や活動不足に伴い、腹圧が低下し大腸の運動が弱まる
- ②カリウム制限により、野菜など食物繊維が十分に摂れていない
- ③水分制限
- ④食事量が少ない
- ⑤薬の副作用

食事量を守って薬の増量を防ぐことも便秘予防には大切です

着目!

リン吸着薬：『沈降炭酸カルシウム』『フォスブロック』『レナジェル』『キックリン』
カリウム抑制薬：『アーガメイトゼリー』『カリメート』『ケイキサレート』 など

食物繊維ってなに?

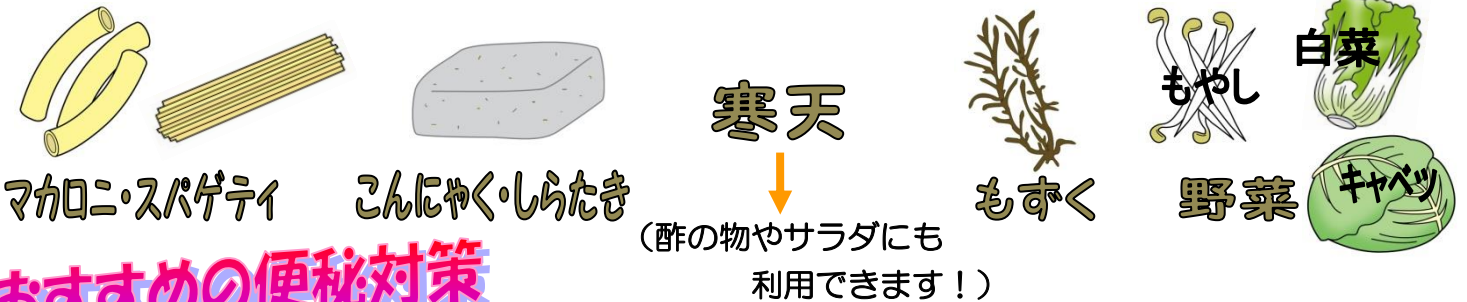
“人の消化酵素では消化されにくい食物中の成分”のこと

- 特徴**
- ・腸の調子を整える
 - ・腸を刺激して腸の運動を活発にする
 - ・水分を吸収し、便を柔らかくして排せつをうながす
 - ・血糖値の上昇をおだやかにする
 - ・コレステロールの吸収を抑え、動脈硬化を予防するなど

調理する際に野菜を「茹でこぼす」「水でさらす」など工夫し、カリウム含有量の少ない食品を料理に組み合わせ、適度に野菜を摂り同時に食物繊維を補いましょう。

食物繊維が摂れるおススメ食品

カリウム量も少なめ★



おすすめの便秘対策

1. 朝食を食べる

食物が胃へ運ばれると腸が動き始め、排便がスムーズになります

2. 規則正しく食べる・食事量を確保する

欠食することなく、バランスよく1日3回の食事を摂ることが大切です

3. 油を使った料理などで適度に脂質をとる

腸へ刺激を与えましょう

4. 乳酸菌やオリゴ糖を利用する

腸内環境を整える働きがあります

ヨーグルトなどの乳製品はリン摂取につながるの、食べる量を調節しましょう

