

様の食事処方箋

1. 1日に必要なエネルギーを考えましょう

- 1日に必要なエネルギー量 $25\sim 30\text{kcal}\times\text{標準体重} = (\quad) \text{kcal}$
- 標準体重とは、身長から考えられる理想的な体重のことです。(\quad) kg
- 「食事は1日3食+就寝前の間食」

肝硬変の患者さんは、絶食が与える筋力の衰えへの影響が大きいため、なるべく食事の回数を多くすることをお勧めします。少なくとも3食しっかり食べましょう。さらに、寝る前に200kcalのおやつをとると良いです。医師からタンパク質を含む栄養剤の処方がある方は、そちらを摂取してください。そうでない場合は、おにぎり1個と牛乳1杯など、好みのもので良いです。糖尿病がある方は、カロリーのとりすぎに注意する必要があるため、医師に相談しましょう。

2. タンパク質をしっかり摂りましょう

- 1日に必要なタンパク質量 $1.0\sim 1.5\text{g}\times\text{実測体重} = (\quad) \text{g}$

タンパク質は筋肉を作るもとになります。肝硬変の患者さんは、筋肉量の低下が感染症や肝臓がん、肝性脳症などの様々な合併症を増やすことが知られています。タンパク質を十分に摂取することはとても大切です。医師からアミノ酸製剤（肝硬変で不足しがちなタンパク質のもと）を処方されている方は、お薬に含まれるタンパク質を差し引いたタンパク質を食事から摂取します。

食事の中に、卵や大豆製品、肉、魚などのタンパク質を豊富に含む食品を1つは入れましょう。

3. 塩分の取りすぎに注意しましょう

- 塩分は1日5~7gが適量です

肝硬変の患者さんでは、腹水や体のむくみを伴うことがあります。過剰な塩分摂取は、腹水やむくみを悪化させます。適度な塩分制限をしましょう。薄味では食欲が落ちてしまう方は、出汁やスパイスを活用するのもよいでしょう。

様の食事処方箋

非アルコール性脂肪性肝炎について

肝臓はわたしたちの体に必要なタンパク質を作ったり、体に不要な物質を分解したりする役割に加えて、栄養の貯蔵庫であるという大切なはたらきをしています。過剰な栄養の摂取が、脂肪肝につながります。脂肪の沈着によって肝臓に炎症が起こり、肝硬変に至ります。糖尿病や高血圧、脂質異常症など他の生活習慣病を合併している方も多く、心筋梗塞などの血管の病気が増えることが知られています。

減量や運動習慣によって肝臓の状態が改善します。減量の目標は5~10%です。

1. 1日に必要なカロリーを見直しましょう

●1日に必要なエネルギー量 $25\sim30\text{kcal}\times\text{標準体重} = (\quad) \text{kcal}$

●標準体重とは、身長から考えられる理想的な体重のことです。 $(\quad) \text{kg}$

まずは、1日にどれだけのカロリーを摂取しているか把握してみましょう。1週間分でよいので記録に残してみてください。必要なカロリーと比べてどうですか、食べ過ぎていませんか？

2. 脂質と炭水化物を控えて、タンパク質はしっかり摂りましょう

●1日に必要なタンパク質量 $1.0\sim1.5\text{g}\times\text{実測体重} = (\quad) \text{g}$

減量したいからといって、肉や魚などのタンパク質を制限するのはよくありません。

タンパク質は筋肉のもとになります。タンパク質の制限は筋力低下につながり、運動機能が落ちるだけでなく、糖やアミノ酸の代謝にも悪影響がでます。

タンパク質の量を保ちながらカロリーを制限するには、脂質と炭水化物の量を抑えることになります。揚げ物は減らす、肉類でも鶏肉を選ぶ、主食を減らすなどの工夫をしましょう。