

カリウムの摂り方について

カリウムは主に腎臓から排出されますので、腎臓の働きが低下すると体内に溜まってきてしまいます。
透析患者様はカリウムの血中濃度が高いと生命にかかわる不整脈があらわれるため、食事からのカリウムの摂り過ぎに注意が必要となります。



カリウムの摂取目安

1日 2000mg以下

カリウムを減らす方法

①茹でこぼす

野菜を細かく切ったり、薄く切ったりしてから茹で、茹でた水は捨てます。



②水にさらす

生のまま食べる野菜は、細かく切ってから30分程度水に漬けておきます。
水を良く切ってから調理しましょう。



※いも類や根菜類はカリウムが減りにくいので食べる量に注意が必要です。

1回量は50g程度にしましょう。

カリウムを多く含む食品



比較的カリウムが少ない食品



野菜や果物には、ビタミンや食物繊維などの栄養素も含まれている為、便秘の予防にも効果的です。

野菜は1日300g(緑黄色野菜100g、淡色野菜200g)を目安に召し上がりましょう。

冬に美味しい鍋はいかがですか

鍋は野菜が多く食べられ、肉や魚を入れれば栄養のバランスも良くなります。

- 1、野菜は鍋に入れる前に茹でこぼす
- 2、汁は飲まない
- 3、 \times は食わずに、ご飯と一緒に食べましょう

以上のことに気を付けていただきましょう。



何かありましたら栄養科までお尋ねください