

CKD 患者の栄養指導

- 1、CKD ステージ食事療法基準 【腎機能(GFR: 推算糸球体ろ過量)に合わせたステージ】
- 2、CKD ステージ 1~2 食事療法ポイント
- 3、CKD ステージ 3a~4 食事療法ポイント
- 4、CKD ステージ 5 食事療法ポイント
- 5、食事が腎機能に影響を及ぼす仕組み



1、CKD ステージ食事療法基準 【標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22】

ステージ (GFR)	エネルギー (kcal/標準体重 kg/日)	たんぱく質 (g/標準体重 kg/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
ステージ 1 (GFR≥90)	25~35 (肥満例では 20~25 適応可)	過剰な摂取を しない	3~6	制限なし
ステージ 2 (GFR60~89)		過剰な摂取を しない		制限なし
ステージ 3a (GFR45~59)		0.8~1.0		制限なし
ステージ 3b (GFR30~44)		0.6~0.8		≤2,000
ステージ 4 (GFR15~29)		0.6~0.8		≤1,500
ステージ 5 (GFR<15)		0.6~0.8		≤1,500

(参照:慢性腎臓病に対する食事療法 2014 年版「CKD ステージ食事療法基準」)

病態によって、食事療法は異なります。

それぞれに合った食事療法を行うために、どこのステージなのかを必ず確認します。

2、CKD ステージ 1~2 食事療法ポイント

たんぱく質を過剰に摂り過ぎないように、また減塩の食事を心掛けます。

慢性腎臓病の発症・進行を抑えるために、生活習慣病は改善するようにします。

(糖尿病患者)

HbA1c 7.0%未満の血糖コントロールを目標にします

糖尿病のエネルギーコントロール食を基本とします。(25~30kcal/kg標準体重/日)

3、CKD ステージ 3a~4 食事療法ポイント

腎機能が低下して、摂取するたんぱく質や塩分のコントロールが必要になってきます。その際には、エネルギーの充足も重要になります。カリウム・リン・水分制限は必要に応じて行います。

エネルギー必要量は健常人と同程度でよく、年齢、性別、身体活動度により25~35kcal/kg/日が推奨されます。

ステージ 3(尿たんぱく0.5g/日以上)以降では、いわゆる低たんぱく療法が必要になってきます。制限されたたんぱく質を無駄に燃焼させないために、十分なエネルギー摂取が必要となります。たんぱく質を制限したうえで、十分なエネルギーを摂取し、かつ動物性たんぱく比を上げるためには、通常の食品を治療用食品に置き換えることも必要になります。

(糖尿病患者)

3期以降は腎臓病の食事になります。

4、CKD ステージ 5 食事療法ポイント

透析の導入を見据えた管理になります。ステージ 4 の食事療法を続けます。毒素が体内にたまりやすくなり、尿毒症の症状が顕著にでてきます。

食欲低下・高カリウム血症になりやすいので、注意が必要です。

5、食事が腎機能に影響を及ぼす仕組み

