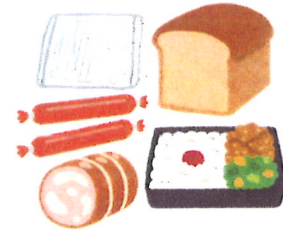


<非代償性肝硬変の症状別の食事療法>

○ 腹水やむくみの症状がある場合

* 食塩制限

1日あたりの食塩摂取量は6g未満に制限をします。



～減塩のポイント～

① 食塩含有量の多い食品を控える

加工食品(ウインナー類やかまぼこなどの練り製品など)、インスタント食品、漬物、佃煮、干物、麺類、汁物、パン類、煎餅類などは食塩の含有量が多いため、極力控えましょう。

② 外食やコンビニ弁当に注意

味付けが濃くなっているため、栄養成分表示を参考に選びましょう。

付属のソースや醤油、漬物などは残すよう心がけましょう。



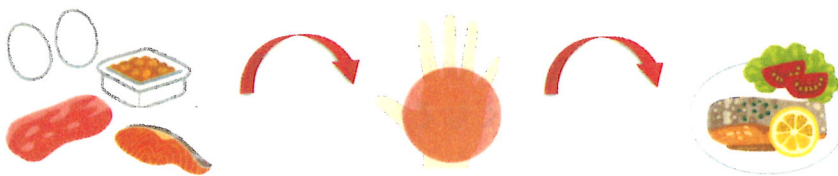
○ 肝性脳症の症状がある場合(血中のアンモニアの値が高い場合)

* 食物繊維の摂取(便秘予防)

野菜やきのこ、海藻類はビタミンや食物繊維が豊富です。食物繊維は便通を良くする作用があり、腸内細菌を良い方向へと変化させます。便通や腸内細菌の改善は腸内からのアンモニアの吸収をおさえる働きがあります。

* たんぱく質の制限

肉や魚類、卵、大豆製品、乳製品などたんぱく質を多く含む食品を摂り過ぎると、血中アンモニア上昇の原因となるため、1食1品(片手半分くらいのサイズ)にしましょう。



※ **禁酒**はどの症状でも必須です!



《著者紹介》

後藤 陽子(ごとう ようこ)

東海大学医学部附属病院 栄養科
肝臓病教室担当

