

低たんぱく食を生活に上手に取り入れるには

低たんぱく食を実践するためには、様々な工夫が必要です。

まず、自分が一日何をどれくらい食べているのかを正確に把握し、自分の食生活を確認することです。

その為の有効な方法は、食事記録を付けることです。この記録は、できる限り細かく付ける必要があります。キャベツを何グラム、もやしを何グラム、豚肉を何グラム、食塩を何グラムと食材の段階から種類、量、重さを含め記録する必要があります。

最初は、大変と思うかもしれませんが、いきなり正確な記録を付けようとしても上手くいかないかもしれません。その場合は、まず大まかなところから始めてはどうでしょう。ごはん茶碗一杯、おかずはアジ(漠然と魚でなくその種類も)の塩焼き半分、ほうれん草のお浸し小皿半分など。

慣れてきたら少しずつはかりを使って正確に計量を心がけるようにします。外食や、売っている弁当も最近では、食材や栄養素の量を記載しているものが多くあります。こういったものを利用するように心がけましょう。

さて、自分の食生活を把握すると同時に、低たんぱく食を始めることになります。

一番の要点は、主食であるご飯を低たんぱく米(たんぱく質調整米)やでんぶん米といった特殊米に変えることが出来るかということと、エネルギー確保のために様々な治療用特殊食品を活用する必要があることです。

特殊米は、普通米に含まれる植物性のたんぱく質の含有量を減らした(なくした)もので、たんぱく質制限をする上で重要な食品です。

低たんぱく食は、それまでの食事と明らかに違うものです。その中で如何に自分の好みを取り入れ、飽きがこないよう、慣れていくことができるかが大切です。

低たんぱく食を継続していく上でもう一つ大切なことは、慢性腎臓病の治療は、患者自身が主体となって取り組む必要があることです。食事療法は他人から強制されるものではありません。自ら選んで行っていくものだとことを自覚してください。その心構えが無ければ決して継続できるものではありません。

最後に、私が外来で低たんぱく食を継続している患者さんから教わった一言を付け加えます。

**「低たんぱく食(食事)は
患者さんが調合するお薬です」**

是非一緒に低たんぱく食に取り組んでいきましょう。

