

透析センターだより

No.9 2014.3.10 発行

K(カリウム)について以前よりもご理解頂けたでしょうか？

K(カリウム)についてやっと完結編です！

遅くなりましたが、今年もよろしくお願ひします。去年よりももっとみなさんにとっていい透析が出来るように透析室スタッフ一同がんばります。

K(カリウム)を減らす工夫

前回、月2回の採血でK(カリウム)を **5.5mEq/l 未満** を目標にしましょうとお伝えしました。今回はその目標を達成する為の工夫をご紹介しますと思います。

①まず、K(カリウム)の多い食べ物を理解する。(前回ご紹介済み)

そして控えること。

※決して食べてはいけない訳ではありません。過剰な摂取を控えることです。

②調理でK(カリウム)を減らす。

覚えて欲しい3大ワード！【切る、ゆでる、水にさらす】です。

***切る**・・・食材は出来るだけ細かく小さく切る。

***ゆでる**・・・たっぷりのお湯でゆでて、ゆで汁は捨てる。

ゆでる時間は食材の切り方や大きさに異なります。

(目安は食材に火が通る10～15分程度)

※長い時間ゆでて、K(カリウム)が完全に溶け出すことはないです。



***水にさらす**・・・生で食べる食材は流水やボールに溜めた水にさらす。

さらす時間も食材の切り方や大きさに異なります。

(目安は15～30分程度)

★少しでも多くK(カリウム)を流すポイント！

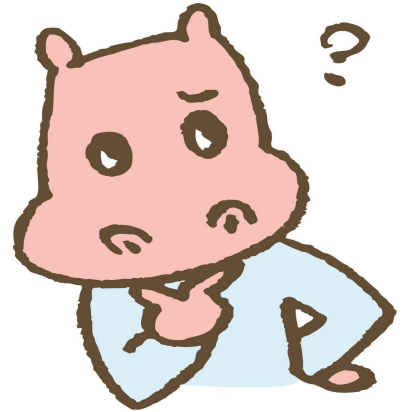
- ・葉採類はよくしぼる
- ・根菜類は薄く切って、表面積を大きくする。

※焼く、揚げる、蒸す、電子レンジで加熱などの調理方法では減りません。

③正しい内服をする。

カリウム吸着剤は、腸内で食物中のK(カリウム)と結びついて便と一緒に排泄し、血液中にK(カリウム)濃度を下げます。その為、必ず食後に内服して下さい。また、便秘にならないように、出来る範囲で運動して定期的に食事をとりトイレへ行く習慣をつけましょう。お腹をマッサージするのもおすすめです。せっかくのお薬ですから、正しく内服し、効果を高めましょう(o^o)

中々、目標 5.5mEq/l が
達成できない……



そんな時の 5 つのチェックポイント★

- 野菜、フルーツは多くないですか？
- いも類、豆類、海藻類は多くないですか？
- 100%ジュース、野菜ジュースは飲んでいませんか？
- 食事のバランス、調理方法は工夫していますか？
- K(カリウム)を減らす薬(K 吸着剤)は服用できていますか？

K(カリウム)が高い時は、ぜひ上の表をチェックしてみてください

Kを多く含む飲み物(ただし水分は控えめに！)

お茶類では玉露茶以外をおススメします。

フルーツ・野菜ジュースはK高いです。意外と落とし穴です。

ミルクティー、スポーツドリンクはあまりおススメしないです。紅茶はOK！

牛乳はK(カリウム)もP(リン)も高いですね。

コーヒーも高いです。飲むならインスタントコーヒーおススメです。

お酒であれば発泡酒がいいですね。

決して、飲んでいけない訳ではありません。今日はK(カリウム)を多く摂ってしまったなという日は飲み物の方でも調整できるので参考にしてみてください。

また、以上のことは栄養士さんがKのお話をした際に配布した資料にも詳しく書いてありますので一緒にご覧になって下さい(*^o^*)

まとめ

今回のK(カリウム)について、3回に渡りお伝えしましたがいかがでしたでしょうか？不明な点があれば、いつでもスタッフにお声がけ下さい。

また、目先の数字にとらわれ、体重調整や電解質調整の為に食事をぬいたり減らしたりすると、エネルギーは不足し、体は痩せ、体力が落ちてしまいます。

体力の低下は、食欲低下を引き起こし、また痩せていくという悪循環をまねきます。そんな事にならないように、正しい知識を持って良い食事をし、しっかり透析をして元気に過ごしましょう。