

# 糖尿病腎症に気をつけたいあなたへ

あなたの最近1か月間の食習慣についてBDHQでおたずねしました

7/15/21 平成21年11月1日

ID1	1	ID2	0	性別	女性
		ID3	0	年齢	34 歳

糖尿病腎症のコントロールに役立てていただけるように簡単な結果を作りました。しかし、質問票への答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

医師・管理栄養士のみなさまへ： この個人結果帳票は、主に、日本糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド2012-2013 (p.78) の[表20] 糖尿病腎症生活指導基準に従って作られています。ご利用にあたってはご注意ください。

## ■糖尿病腎症の人が気をつけたい栄養素量

あなたの今の病期は？

気をつけたい栄養素は病期によって異なります。

はじめに、あなたの病期における望ましい食べ方を下の表で確かめましょう。

あなたの理想体重 (BMIが22kg/m<sup>2</sup>) における望ましい摂取量 (1日あたりの重量) を示しました。

病期	第1期 (腎症前期)	第2期 (早期腎症期)	第3期A (顕性腎症前期)	第3期B (顕性腎症後期)	第4期 (腎不全期)	第5期 (透析療法期)	
GFR (糸球体濾過率)	正常～高値		60ml/分以上	60ml/分未満	高窒素血症	血液透析	持続式携帯型 腹膜透析
尿蛋白	陰性	微量アルブミン尿	蛋白尿1g/日未満	蛋白尿1g/日以上	蛋白尿		
総エネルギー(kcal)	1550～1860			1860～2170		2170～2470	1860～2170
たんぱく質(g)	---	62～74	49～62		37～49	62～74	68～80
食塩相当量(g) <sup>注1)</sup>	制限せず		7～8未満		5～7未満	7～8未満	8～10未満
カリウム(mg)	制限せず			軽度制限	1500未満		軽度制限
治療・食事・生活のポイント	糖尿病食が基本です。血糖コントロールに努めます。たんぱく質の過剰摂取は好ましくありません。	糖尿病食が基本です。厳格な血糖コントロールに努めます。 ・降圧治療 ・たんぱく質の過剰摂取は好ましくありません。	・厳格な血糖コントロールが必要です。 ・降圧治療 ・たんぱく質制限	・血糖コントロール ・降圧治療 ・たんぱく質制限 ・浮腫の程度、心不全の有無により水分を適宜制限します。	・血糖コントロール ・降圧治療 ・低たんぱく質食 ・浮腫の程度、心不全の有無により水分を適宜制限します。	・血糖コントロール ・降圧治療 ・水分を制限します (透析間体重増加率は透析時基本体重の5%以内)。	

注1) 高血圧を合併している場合は、6g未満が推奨されます。また、糖尿病合併症の発症・進展予防には血糖コントロールのみならず、体重・血圧・血中脂質の改善や生活習慣は正が重要です。予防的な観点から、現在はまだ高血圧でなくても、「1日あたり6g未満」をめざすことをお勧めいたします。

## ■あなたのエネルギー摂取量について、体重管理の観点からみておきましょう

あなたの身長は **167.7** cm、現在の体重は **58.5** kg、肥満度 (BMI)は **20.8** kg/m<sup>2</sup>です。

理想の肥満度 (BMI) は、22kg/m<sup>2</sup>です。

この数字とあなたの身長から計算すると、望ましい体重 (理想体重) は **61.9** kgとなります。

(ご注意1) 身体活動量を「普通の労作」と仮定して計算しています。それ以外の方については、担当の医師・管理栄養士とご相談ください。また、適切なエネルギー摂取量 (エネルギー必要量) には個人差があります。ここに掲げた数字はあくまでもひとつの目安と考え、こまめに体重を測り、その変化を観察して、ご自分に適したエネルギー摂取量を見つけ、そのときの食べ方に従うようにしてください。

(ご注意2) エネルギー摂取量を調べるのはとても難しく、そのため、今回の食事質問票 (BDHQ) ではうまく調べることができません。理想体重に近づけるためや、理想体重付近を維持するために、何をどれだけ食べるのがよいのか、何を制限すべきなのか、具体的なご相談は担当の管理栄養士にお願いいたします。

■あなたの食塩摂取量をみてみましょう

およそ 12.1 g/日

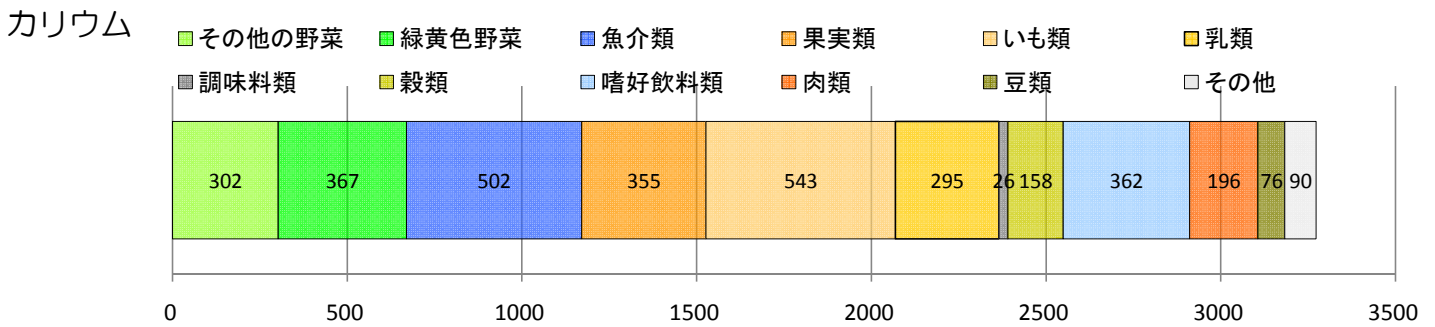
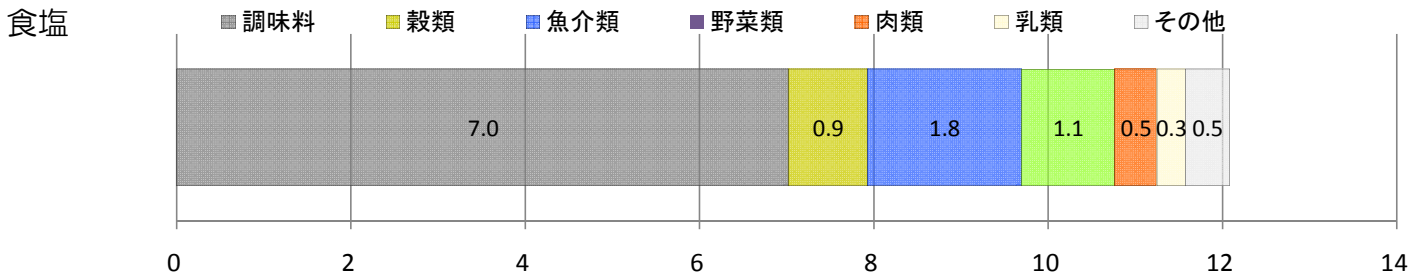
高血圧の有無	(なし)		(あり) または (予防的に)	
病期	基準 (g/日)	判定	基準 (g/日)	判定
第3期A・B	7~8未満	●	6未満	●
第4期	5~7未満	●	6未満	●
第5期 (血液透析)	7~8未満	●	6未満	●
第5期 (腹膜透析)	8~10未満	●	6未満	●

■あなたのカリウム摂取量をみてみましょう

およそ 3270 mg/日

病期	基準 (g/日)	判定
第3期B	軽度制限	---
第4期	1500未満	●
第5期 (血液透析)	1500未満	●
第5期 (腹膜透析)	軽度制限	---

摂取量が基準の範囲内の場合は『青』、基準下限の8割以上か基準上限の2割増し以内に収まっている場合は『黄色』、それ以外の場合は『赤』を表示しました。たんぱく質についても同じ規則を使いました。

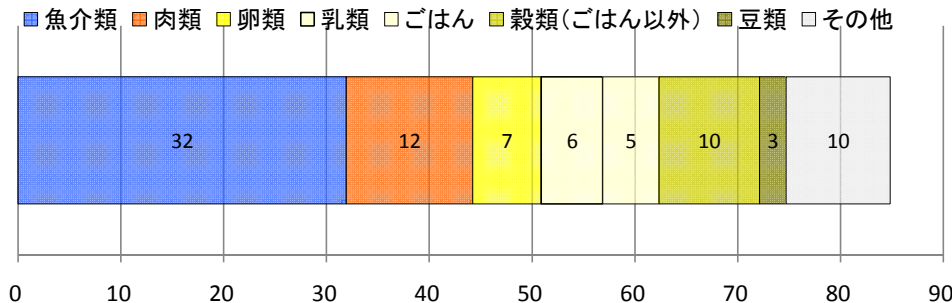


詳しくは、『高血圧症に気をつけたいあなたへ』をごらんください。

■あなたのたんぱく質摂取量をみてみましょう

およそ 85 g/日

そのうち、動物性たんぱく質は  
およそ **57** g/日 たんぱく質全体の約 **67** %



病期	基準 (g/日)	判定
第2期	62 ~ 74	●
第3期	49 ~ 62	●
第4期	37 ~ 49	●
第5期 (血液透析)	62 ~ 74	●
第5期 (腹膜透析)	68 ~ 80	●

メモらん