

🌿 飲み物の重要性について 🌿

透析の患者さんが飲み物を選ぶ際知っておきたいポイント！

【1】飲み物に含まれるリン・カリウムに注意

食事管理の基本は水分・塩分・リン・カリウムの摂りすぎに注意

- （ カリウムの1日の摂取量の目安：2000mg以下
リンの1日の摂取量の目安：900～1000mg以下

- （ 水分の1日の摂取量は食事と合わせて2000mg以下
飲み物からの摂取量は500mg以下



【2】牛乳やヨーグルトより乳酸菌飲料

- ・牛乳、ヨーグルトなど乳製品にはリン・カリウムが多く含まれるため極力避ける
- ・比較的リンの少ない乳酸菌飲料を飲む事をおすすめします
- ・また腸内環境の改善やお通じにも良いというメリットがあります
(牛乳やヨーグルトの代わりに1日1本65mg程度の乳酸菌飲料を摂ると良いでしょう)

- ・他、低リン牛乳はリン・カリウムの量が抑えられ
透析の患者さんにも優しい飲み物です



【3】ヘルシー！でもカリウムの多いジュース類

- ・野菜ジュース、トマトジュース、フルーツジュースはヘルシーだけど
カリウムの量が非常に多いため避けましょう

- ・青汁も高カリウムです

特に青汁の場合、ワーファリンの作用を低下させる

※グレープフルーツ、グレープフルーツジュースは

ワーファリンの作用が強くなってしまふ可能性がある

- ・野菜の栄養分を補いたい場合、

野菜ジュースではなく一度茹でカリウムを減らした野菜を食べると良い



【4】 コーヒーより紅茶、玉露より麦茶や玄米茶

- ・ コーヒーやミルクココア、豆乳には**カリウムが多い**
- ・ 紅茶には**リン・カリウムが少ない**



- ・ お茶は玉露や抹茶は**カリウム量が多い**ため麦茶、玄米茶がおすすめです
(玉露100mgあたり**カリウム340mg**)



【5】 スポーツドリンクは塩分・カリウムが多い

- ・ スポーツドリンクには**塩分・カリウムが多い**ため控えましょう
- ・ スポーツドリンクより低カリウムの麦茶、玄米茶、水を飲むようにすると良い

控えめに！



【6】 アルコールはビールより蒸留酒がおすすめ

- ・ ビール、ワインに多くの**カリウム**が含まれる
(赤ワイン：100mℓ **カリウム110mg**
 白ワイン：100mℓ **カリウム60mg**)



カリウムが多いから
気を付けよう

- ・ 焼酎、ウイスキー、ブランデーなどの蒸留酒は**リン・カリウム**ともに微量なため
お酒を飲む場合、蒸留酒を適量飲むようにしましょう



※飲みすぎはいけません！！



飲み物について知っておきたいまとめポイント

●飲み物のリン・カリウムの量に注意

●カリウム：2000mg以下

●リン：900～1000mg以下

●飲み物による水分量：500mg以下



●乳製品にはリン・カリウムが多い為注意

●野菜ジュース、トマトジュース、フルーツジュースにはカリウムが多い

●青汁は高カリウムでワーファリン効果を低下させるため飲まない

●コーヒー、玉露、抹茶はカリウムが多い

●紅茶、麦茶、玄米茶はカリウムが少ない

●スポーツドリンクは塩分、カリウムが多い為避けましょう

●アルコールは焼酎、ウイスキー、ブランデーなど

蒸留酒を適量飲むのがおすすめ

注意

☆飲み物やお料理に使う乳製品や野菜ジュースにも配慮することで食事療法の質をさらに高める事ができます

☆飲み物は胃からの吸収速度が速く(特にスポーツドリンク)

カリウムなどの上昇速度も速い為注意が必要

頑張りましょう！！

