

☕ コーヒーについて ☕



透析の患者さんの目安...

カリウムの1日摂取量目安：**2000mg以下**

リンの1日摂取量目安：**700～800mg**

1. コーヒーの種類



種類	カリウム(mg)
ドリップコーヒー(150mg)	97.5
インスタントコーヒー(熱湯150mlあたり2g)	72
砂糖とミルクの入った市販のコーヒー飲料(185g)	110

2. コーヒーの種



種	カフェイン(mg)
ドリップコーヒー(コーヒー粉末10gに対し熱湯150ml)	60
インスタントコーヒー(2gに熱湯150ml)	80



3. 透析患者さんがコーヒーを飲む際に注意したいこと

1. 水分、カリウム、リン量に気を付けて1日の合計摂取量がオーバーしないよう注意する

2. ミルクを入れるとカリウムが高くなる



高い！

3. 砂糖も黒砂糖には3g(スティックシュガー1本分)あたり36mgのカリウムが含まれているので注意しましょう



3g

カリウムが

36mg



注意



☕ コーヒーのまとめ ☕

1. コーヒーの水分量も1日の水分摂取量に計算し、水分の代わりに飲まない

2. コーヒー1杯(1缶)では、

インスタントコーヒー < ドリップコーヒー < 缶コーヒー の順にカリウムが高い



3. 缶コーヒーはなるべくカリウム、リンの少ないものを選ぶ

4. ミルクは沢山入れない



5. インスタントコーヒーは粉を入れすぎないアメリカンがおすすめ

6. 1日何杯も飲まずに食後に1杯など飲むタイミング、量を決める

7. 缶コーヒーを飲む習慣のある人は家から水筒でコーヒーを持参する



8. 砂糖は黒砂糖ではなく上白糖やグラニュー糖などを選ぶ



9. 透析の患者さんは、コーヒーを飲んでも良いのですがカリウムやリンの摂りすぎには気を付ける



摂りすぎ注意

10. 1日1~2杯程度にとどめ濃いコーヒーやミルクのたっぷり入ったコーヒー、缶コーヒーは控えてブレイクタイムを楽しみましょう

一息つきましょう

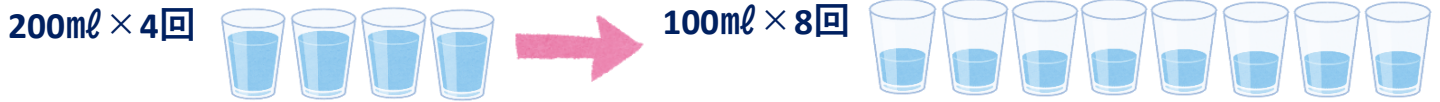


～夏の飲み物(水分を摂り過ぎない工夫)～

1.一度にたくさん飲むより回数を増やして少しずつ

例えば、1日**800ml**の水分を摂るとき

200ml×4回より→**100ml**×8回にすることで喉の渇きを感じにくくします



2.夏の飲み物も常温で飲む

冷たい飲み物は口当たりがよくゴクゴクとたくさん量を飲んでしまいがちです

常温に近い温度 又は 熱いお茶なら自然とゆっくり飲むので

飲みすぎ予防になります



ごくごく



ちびちび



3.無糖炭酸水はコーラやその他の果実系炭酸飲料とは異なりカリウム・リンはほぼ0

爽快感があるので少量でも満足感を得やすく、
水分の摂り過ぎ予防に一役買ってくれます

リン・カリウムが
ほぼゼロ!



4.アイスクリーム VS シャーベット

種類	リン(mg)
アイスクリーム(1個 120mlあたり)	144mg
シャーベット(1個 120mlあたり)	26.4mg

多い



少ない



※メーカーによって多少前後することがあ

5.透析の患者さんが食欲低下しているとき

カステラ



ホットケーキ



プリン



水ようかん



桃缶



バニラアイス



蒸しパン



ババロア



ヨーグルト



これらは、口あたりも良く食欲の無い時でも食べやすいものです