

貧血予防のための食事

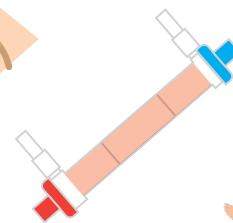
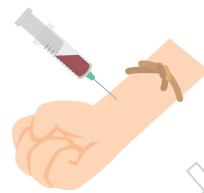
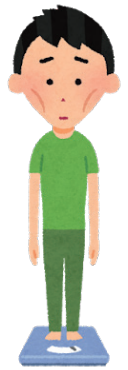
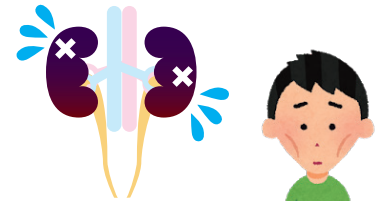
ホロニクスグループ 栄養管理部

貧血予防のための食事

血液の中にあるヘモグロビンの量が少ない状態を貧血といいます。一般的に貧血は出血や鉄不足などが原因となり起こりますが、透析を受けられている方は、多くの要因により貧血になりやすい状態であると言えます。



- 腎臓から分泌される造血ホルモン(エリスロポエチン)の分泌低下によるもの(腎性貧血…透析患者の多くにみられる)
- 過度な食事制限や透析によるビタミン、微量元素の除去による栄養不足によるもの
- 透析不足などで血液の中の尿毒素が蓄積し、その結果赤血球の寿命が短くなり、血小板の働きが低下して出血しやすくなることによるもの
- 透析や採血検査による失血
- ダイアライザーへの残血による失血
- 運動不足によるもの



参考：透析患者の栄養管理と食事指導



今回は貧血予防として食事のできることを提案いたします。内容としては、過度なたんぱく質制限を避けて、十分な食事を摂ることをお勧めします。主食(米飯・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻・キノコなど)を揃えることで、ビタミン B6、B12、葉酸といった貧血予防に重要な栄養素を摂りやすくなります。また、鉄不足による貧血を予防するために鉄を含む食品を積極的に摂りましょう。





貧血予防のための食事

食品(およそ1食分)	鉄 (mg)	リン (mg)	カリウム (mg)
ひじき(乾) 5g	2.9	4.7	320
豚レバー(生) 60g	7.8	204	174
しじみ水煮 30g	4.5	60	20
あさり水煮 30g	9.0	78	3
切り干し大根(乾) 10g	0.3	22	350
納豆 50g	1.7	95	330
凍り豆腐(乾) 20g	1.5	164	7
小松菜(生) 80g	2.2	36	400

ビタミンCを多く含む食品(緑黄色野菜、果物等)を同時に摂取すると吸収が高まります。



参考: 日本標準食品成分表(2020年版)

鉄を多く含む食品はリンやカリウムも多く含まれているものもあるため、食事での1日の摂取の目安量を守り、摂りすぎには気をつけましょう。



🍲 透析食レシピ紹介

「鉄分たっぷり! あさりの炊き込みご飯」

リンの量を抑えつつ、1日に必要な半分以上の鉄分を摂取できます。昆布だしはカリウムを多く含むため、かつおだしを使用します。生姜とごまの風味がきいているため、減塩しながらも美味しくいただけます。

材料 (4人分)

米 ……2合(300g)
 あさり水煮缶(固形量) ……60g
 人参 ……30g
 生姜 ……10g
 A { 濃口醤油 ……18g(大さじ1)
 酒 ……15g(大さじ1)
 みりん ……18g(大さじ1)
 だし汁(かつお) ……250ml
 白いりごま ……5g(小さじ2)

作り方

- ①あさりの水煮缶は汁を切っておく。
- ②人参は約4cmの長さに細切りする。
- ③生姜は約2cmの長さに細切りする。
- ④炊飯器に洗米した米、あさり、人参、生姜、Aを入れ通常モードで炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、白いりごまを混ぜ完成。

