

便秘対策

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析患者さんは、便秘になりやすいと言われています。
便秘になると、腹痛・食欲不振・吐き気その他、腸内で悪玉菌が増え、免疫力低下につながります。便秘に効果のある食品を取り入れ、良好な腸内環境を保っていきましょう。



便秘の原因

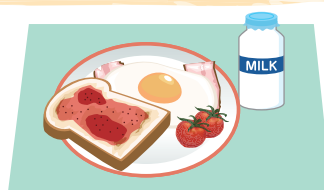
- ・カリウム制限による食物繊維の摂取不足
- ・水分摂取制限
- ・便秘になりやすい薬剤（血清カリウム抑制薬・リン吸着薬など）の服用
- ・運動不足による腹筋力低下・腸の蠕動運動低下



食事のポイント

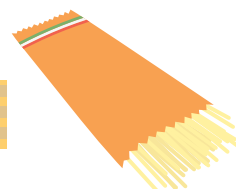
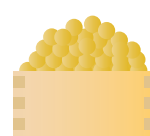
● 3食規則的に食べる

特に、朝食の欠食は避ける。



● カリウムに注意しながら食物繊維の多い食品を利用する

ごぼう、オクラ、しめじ、えのき、ブロッコリー、おから、大豆、スパゲティ
（野菜は水さらしや茹でこぼしをしましょう。）



● 腸内環境を整える善玉菌（乳酸菌など）を含む食品を利用する

ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、味噌、納豆、キムチ

（乳酸菌は腸に定着できないため、毎日継続して摂取する必要がありますが、カリウムやリンが高い方は量や頻度に注意しましょう。）





日常生活のポイント

● 排便の習慣をつける

毎日決まった時間にトイレに行く。便意が起きたら、我慢をせずトイレに行く。



● 適度な運動を行う

運動をしても問題なければ、ストレッチ・ウォーキングなど軽めの運動を行う。



● お腹のマッサージ

お腹に「の」の字を描くようにマッサージを行う。



透析食レシピ紹介

「乳酸菌ゼリー」



リン・カリウム量の少ない乳酸菌飲料を使用した腸内環境を整えるメニューです。盛り付ける果物を缶詰にすることでさらにカリウム量を減らせます。

材料 (100ml 程度の容器 3 個分)

乳酸菌飲料 (5 倍希釈用) …50ml
水 ……………150ml
粉ゼラチン ……………5g
お湯 (80℃以上) ……大さじ 3
みかん (缶詰) ………6 粒 (30g)

作り方

- ①お湯に粉ゼラチンをふり入れ、よくかき混ぜる。
- ②乳酸菌飲料と水を混ぜた中に、①を入れてよくかき混ぜる。
- ③②を容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④みかんを③に盛り付ける。

1 人分の
栄 養 素 エネルギー :50kcal
たんぱく質 :1.9g、脂質 :0g、リン :9mg、カリウム :25mg、食塩相当量 :0.g