

令和4年度

第3回 肝臓病教室

新聞版

HPで動画配信した「肝臓病教室」の 新聞版 です！

「肝臓病の食事療法」

弘前大学医学部附属病院
栄養管理部 管理栄養士 三上 恵理

～「食事に気をつけて」といわれたら～

肝臓病を指摘された場合、「絶対に食べてはいけない！」という食べ物はありません。しかし、肝臓は食事の影響を受けやすいため、食事の内容に気をつけることが大切です。「食事に気をつけて」といわれた場合、具体的に、どのように気を付けたらよいのかについてご紹介します。

食事に気をつけて
ください

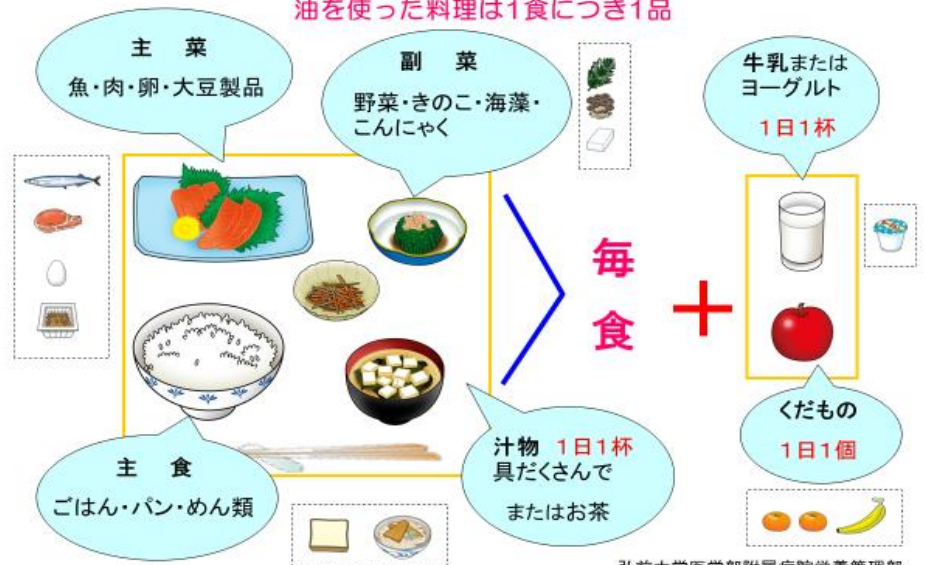
バランスのとれた食事をとる

肝臓病には健康な人と同じく健康を増進するバランスの良い食事がおすすめ！

- 朝昼夕の3食を規則正しくとる
- 主食を適切な量食べる
- 野菜をたっぷり食べる
- 良質のたんぱく質を適度に食べる
- 油の摂りすぎに注意する
- お菓子、果物、ジュースを控える
- お酒は控える

栄養バランス良く食べる

油を使った料理は1食につき1品



弘前大学医学部附属病院栄養管理部

肝臓に負担をかけない生活習慣も大切！

- ①よくかんで食べる
- ②暴飲暴食・どか食いしない
- ③便秘をしない
- ④適正体重の維持
- ⑤アルコールは禁止



太りすぎても痩せすぎても…×

標準体重＝身長(m)×身長(m)×22
160cmの人＝1.60×1.60×22＝56kg



糖質のとりすぎにご注意！

おやつにはお菓子より不足しがちな栄養素のビタミン・ミネラルが摂れる乳製品やくだものがおすすめです。量の目安は、乳製品は1日コップ1杯分、くだものは握りこぶしひとつ分です。

くだものの糖は吸収されやすく脂肪(中性脂肪)になりやすいため、食べ過ぎには注意が必要です。また、ジュースにするよりも吸収が良くなるため、くだものはそのまま食べることをおすすめします。



糖質から脂肪(中性脂肪)が作られます。エネルギーとして使われなかった糖質は脂肪になって肝臓や筋肉に蓄えられます。

血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンは、体の中であまった糖質を脂肪にして蓄える働きがあります。急激に血糖を上げないことも大切です。

資料: 糖尿病ネットワークより

「食事に気をつけて」といわれたら

- 肝臓病は放置すると、肝硬変や肝臓がんへと進行する恐れがあるため、早めの対応で、病状の進行を食い止めることが大切です。
- 肝臓病の食事療法は、健康的でバランスの良い食生活を基本とし、肥満を防ぎ、アルコールを控えることが大切です。
- 肝硬変になると、症状に応じた食事療法が必要になります。



食べものの影響は薬と違ってゆっくりと私たちの体にあらわれます。毎日の食事で体の調子をととのえるためには「食の知識」と「食を選ぶ力」が大切です。

「食」のギモンやお悩みは、肝疾患相談センターを通して、管理栄養士におたずねください。