

Q26. 高齢になって食事は、どんな事に気をつけたらいいのでしょうか。

A.

年齢を増すごとに体力は弱ってきて、行動範囲も次第に狭くなってきます。そのため、必要カロリーも減少してきますが、栄養不足や偏った食事にならないよう気をつけなくてはなりません。

・カロリーを十分とります。

1日に30~40cal/kg ですが、このカロリーは、標準体重で計算します。

・蛋白質について

1日に1.0~1.4g/kg 必須アミノ酸の多い良質の蛋白質をとりましょう。

白身の魚

赤身の肉

卵 1日1個

牛乳 1日100ml (リンの高い人は、低リンミルク又は低リン牛乳)

・水分について

厳しく制限します。1日に尿量+500ml

イ) 食品に含まれる水 1000ml

ロ) 調理に使用する水 100ml

1日の体表面から蒸発する水の量は、約800ml ですから無尿の人は、この量に抑えま
す。

・食塩について

厳しく制限します(1日7~8gまで)。塩分5gとは、1日に小さじ1杯の食塩のことです。

しょうゆ(濃口)にすると小さじ5杯です。透析者の高血圧は、食塩と水分を控えること
によって

改善されることが多いと言われています。

以上のことに注意して下さい。栄養不良になりやすいため、合併症が起こりやすくなり
ます。そのためにも食事、水分摂取に気を付けて、体重増加を少なくし、また、食べすぎ
ない、腹8分目を守り今より病気を増やさないようにしましょう。

当院では、月2回栄養相談を行っています。気軽に食事指導を受けて元気な日々を過ご
してください。

看護師