

カリウムを減らしましょうと言われたら

血液検査で「K」と表記されるカリウムは基準値：3.5～5.0mEq/l となっています。腎機能の低下によってカリウムの尿への排出が減り体内に留まります。そうすると「高カリウム血症」を起し、重篤な時には心停止を起こしてしまうこともあります。腎臓病の方や高齢の方は、医師の指示によってカリウム制限が必要となることがあります。そのような指示があった時に、食事から摂取するカリウムを減らすための方法についてご紹介します。

カリウムはどんな食べ物に多いのか？

芋類



豆・豆製品



野菜



果物



海藻類



これ以外にも肉や魚などたんぱく質の多い食品には比較的多く、ほとんどの食材にカリウムは含まれているため、食事をすると多かれ少なかれ体の中に取り込まれます。しかし、調理での工夫や食品の選び方を考慮した食事をする事で、カリウムの摂取を減らす事は可能です。

調理での工夫

カリウムが水に溶ける性質を利用します！

①茹でこぼす

野菜や芋類は、小さく切りたくさんのお湯で茹でこぼします。

ゆで汁にカリウムが溶け出ているため、ゆで汁は捨てて使いましょう。

※かぼちゃやとうもろこしは茹でてでもカリウムが多く残ってしまいますので一度にたくさん食べることは控えましょう。



②水にさらす

生で食べる野菜(きゅうり、レタスなど)や果物を食べる大きさに切り、水に5分程度さらすことでカリウムを減らすことができます。



③水気をしぼる

茹でたり水にさらした野菜は、しっかり水気をしぼります。そうすることで、カリウムを効率的に減らすことができます。

- ・電子レンジによる下ごしらえではカリウムは減りません。
- ・日常的によく使う野菜は、あらかじめ茹でて密閉容器にいれ冷蔵庫に保存しておけば、手軽に使える便利です。ただし、包丁を入れることで傷みが早くなるため、数日で使い切れる量にしましょう。

食品の選び方

★野菜ジュースや果汁ジュースはカリウムが多いため控えましょう。



☆果物はコンポートにしたり、缶詰を使うとカリウムが少なくなります。



その際、シロップにはカリウムが溶け出ているので飲まないようにしましょう。

★ドライフルーツは生の果物よりカリウムが多く含まれるため控えましょう。



病状により、たんぱく質、塩分、水分など指示がある場合は、医師の指示に従いましょう。