



★**肝臓の役割**（図参照）処理しきれない材料による負担を減らすため、**食事療法は重要な意味**があります。

★**肝硬変の分類と食事の基本**

- ・代償性肝硬変：重篤な症状がない
- ・非代償性肝硬変：症状がある

⇒①適正な体重を保つため、バランスのよい食事をとり、適切な量の食事をとる

- ②便秘を防ぐ
- ③**禁酒・節酒**

★**食事のポイント**

①配分は朝 1 昼 1.5 夕 1.5 ドカ食いやムラ食い。まとめ食いをしない！

②主食：糖質でエネルギー源（ご飯・パン・麺）

主菜：たんぱく質・脂質で血や骨や肉になる身体を作るもと（魚・肉・卵・豆腐・豆）

副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維で体の調子を整える（根菜・葉菜）

③野菜をしっかり摂る！

便秘が続くと、有害物質（アンモニア）が発生して、肝性脳症の原因になるため毎食2～3品摂る

④肝臓の「貯蔵庫」としての働きが弱いため、夜間にエネルギー不足になり、浮腫みや倦怠感、こむらがり、筋力低下などがでることがあるため、指示されたエネルギーの中で、おにぎり1個や食パン1枚などを就寝前に摂るとよい

⑤浮腫みや腹水がある場合：塩分を控える（1日6g以下）

コツ：麺類のつゆは残す

汁物は1日1回までにする

調味料はかけずに小皿にいれてつけて食べる

外食や総菜を食べ過ぎない

塩や醤油のかわりに、だし・酢・レモン・こしょう・唐辛子・

ショウガ・ねぎ・ごまを使ってみる

⑥食道静脈瘤がある場合：食道を刺激するような食品は避ける

固い食品や飲み込みにくい食品やアルコール・炭酸飲料・

香辛料などは注意が必要

⑦肝硬変が進むと血液の中のバランスが崩れてしまうが、たんぱく

質を減らして、場合によって不足分をアミノ酸製剤で補うこともある。そうならないように適正な食事を、毎食心がけましょう！

