

講演Ⅱ 「低たんぱく食の栄養指導の実践食療法」

講師 腎臓病食事療法サポートセンターそら
代表 管理栄養士 下出 眞知子氏

<CKD患者における栄養指導の実態>

エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023では、「CKD患者診療に管理栄養士の介入は推奨されるか」「CKD患者にたんぱく質摂取量を制限することは推奨されるか」について、いずれも強く推奨されている。しかし、高齢CKD患者の4.5%しか栄養指導を受けていない現状である。CKD患者に栄養指導を行うにあたり、栄養指導の基本原則を以下に示す。

<CKDの栄養指導の基本原則>

- 1, 理解させる(ただ教えるだけでは無意味)
透析とはどういうものか、生化学検査値や尿検査値がどういうことを示しているのかなど患者さんの疑問に答えながら理解させることで、動機づけになる。
- 2, 食事記録をつけさせ、実態を認識させる／知る
- 3, 栄養素摂取量を計算させる
自分が食事でどれくらい食べているのかを知ることになる。栄養計算は栄養士の特権ではなく、70歳の方でも教えたら栄養計算ができる。栄養計算が簡単だというイメージを持たせるために、食材料そのものだけを食事記録に記入し、調味料までは不要にして、栄養計算をする。はかりの使い方を知らないことも多くあるため、使い方の説明も必要になる。栄養成分表の使い方も説明する。
- 4, 何回も繰り返す
現実には何十回も必要。
- 5, 記録による計算値と24時間畜尿による測定値とのズレを検討する
- 6, 24時間畜尿からたんぱく質と食塩摂取量を出し、正確な摂取量を教える
畜尿からのたんぱく質摂取量の結果と栄養計算のたんぱく質量の結果があつていたら患者さんは喜ぶ。ずれていたらどこ

がずれていたかを考える。ただし、24時間畜尿がちゃんと取れていない場合もあるため、畜尿方法の確認も必要。

- 7, 臨床的効果(データ)を教え、納得させる
食事療法を行うことでの効果を知ることが、重要な動機づけになる。
- 8, 食文化の大切さを知る
- 9, 我慢させない—美味しく—
- 10, 患者の話をよく聴く
どこまで理解しているのか、何を悩んでいるのかを知ること、栄養士の信頼度が増すことにつながる。
- 11, 調理教室を実施する・実際に見る
- 12, 患者同士の情報交換、励まし、勇気づけの機会を作る
会に参加することは、栄養士にとっても大変勉強になる。

(文責 医療 藤本浩毅)