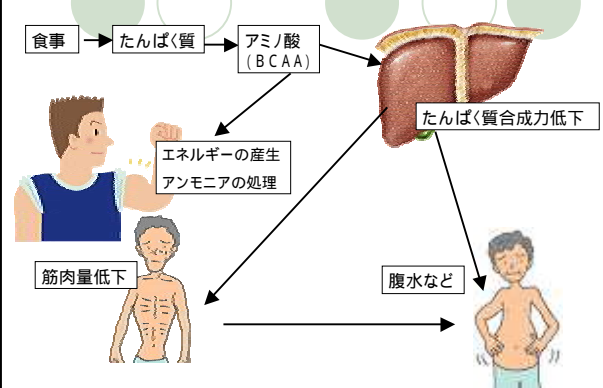


肝臓に負担をかけない食事

- アミノ酸製剤の取り入れ方 -

大阪市立大学医学部附属病院 栄養部
管理栄養士 播磨 美佳

肝硬変時の栄養状態



BCAAの摂取



アミノ酸製剤の取り入れ方

～身長165cm 理想体重60.0kgの場合～

1日に必要なエネルギー量

1800kcal ~ 2100kcal

(30 ~ 35kcal/kg/日)

1日に必要なたんぱく質量

72g

(1.2g/kg/日)

1日の食事の目安(+アミノレバンEN)

～身長165cm 理想体重60.0kgの場合～

アミノレバンEN 1日3包	+	カロリー1200kcal たんぱく質40g	=	カロリー1830kcal たんぱく質80g
アミノレバンEN 1日2包	+	カロリー1400kcal たんぱく質50g	=	カロリー1820kcal たんぱく質77g
アミノレバンEN 1日1包	+	カロリー1600kcal たんぱく質60g	=	カロリー1810kcal たんぱく質83g

食品の選び方

主食(ご飯、めん類など)

この中から1日3個選びましょう



食品の選び方

おかず(魚、肉、卵、豆、乳)

1日にこの中から1200kcalなら8個 1400kcalなら12個



食品の選び方

いも類

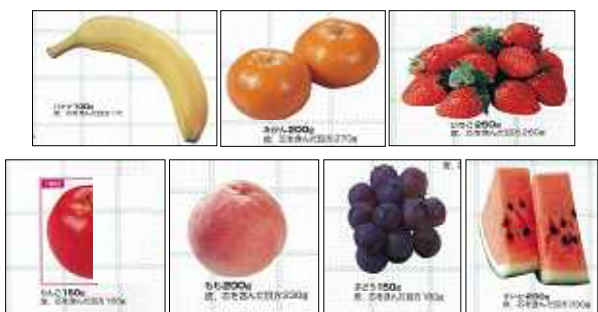
この中から1200kcalなら1/2個 1400kcalなら1個



食品の選び方

果物

この中から1日に1200kcalなら1/2個、1400kcalなら1個



食品の選び方

野菜

1日に数種類を300~350g



1200kcalの献立例 ~朝食~



1200kcalの献立例 ~昼食~



1200kcalの献立例 ~夕食~



1400kcalの献立例 ~朝食~



1400kcalの献立例 ~昼食~



1400kcalの献立例 ~夕食~



ご清聴ありがとうございました

参考文献:「第7版 腎臓病食品交換表」 奥川 清 監修 中屋俊之 他編 医歯薬出版株式会社
「第6版 糖尿病食事療法のための食品交換表」 日本糖尿病学会編 日本糖尿病協会・文光堂