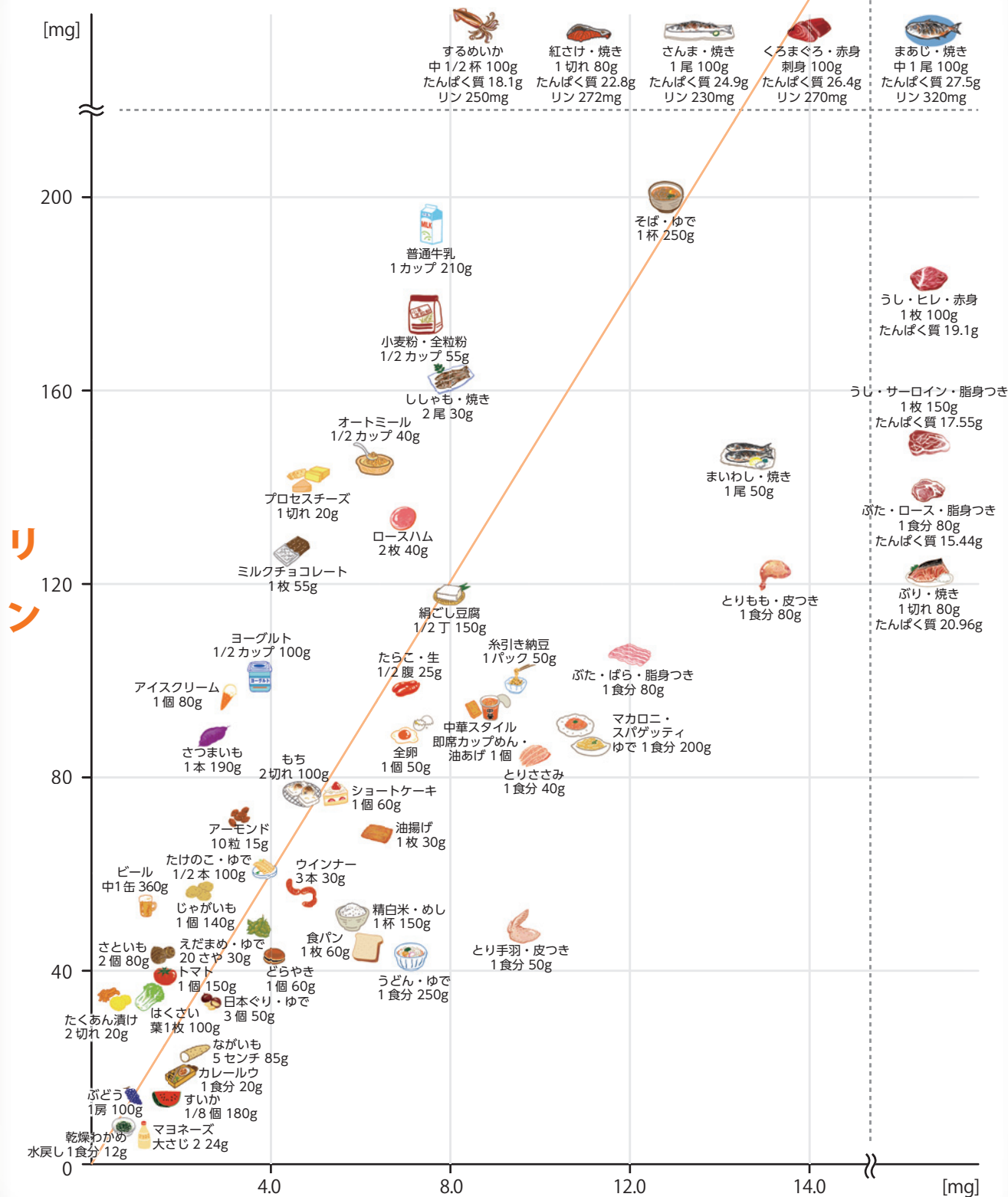


上手なリンとたんぱく質のとり方

たんぱく質が不足すると体力や免疫力が低下するおそれがあります。保存期腎不全では、十分なエネルギー量を確保して、アミノ酸スコアの高い良質な動物性たんぱく質を選びましょう。透析期では、たんぱく質に比してリン含有量が少ない食品を選ぶ、加工食品やレトルト食品の利用を控えるなどして、リン摂取量を抑えながら必要なたんぱく質量 (0.9～1.2g/kg体重/日) を確保する必要があります。

食品中のリン・たんぱく質量



たんぱく質

リンの摂取基準は、たんぱく質(g)×15mg以下が目安です
引用) ビジュアルワイド 食品成分表, 東京書籍, 2012