

肝硬変 食事の注意

● 初期 肝硬変（代償期） ●

特に食事制限はなく、バランスのよい食事を摂ることが大切です。
慢性肝炎の食事の注意点を参照してください。

● 進行した肝硬変（非代償期） ●

低アルブミン血症・高アンモニア血症・耐糖能異常・高インスリン血症など種々の栄養代謝障害を生じるので、それぞれに応じた食事療法を選択して下さい。

非代償期の症状別食事療法

1. 腹水がある場合

塩分制限（1日5～7g）を、

必要により水分制限をする場合があります。

★ 塩分制限の方法 ★

- 調理時、調味料の使い方を工夫する。
- 加工食品は塩分を多く含むので控える。
- 外食や出来合いの惣菜は塩分が多いので極力避ける。
- 漬物・梅干・佃煮はやめて、汁物は1日1杯までにする。

2. 肝性脳症の場合

- 血液中のアンモニアが多くなると意識障害がおこり、
アンモニアの元になるたんぱく質を制限します。
- 不足するタンパク質はアミノ酸製剤（BCAA製剤）の
アミノレバンEN・リーバクト等で補います。
- たんぱく質制限を上手におこなう為には、**特殊食品**
（低タンパクパン・低タンパクご飯など）の利用が勧められます。
- 便秘は肝性脳症を起こしやすくするため
食物繊維を摂るように心掛けます。
- たんぱく質は、肉・魚・大豆製品・卵・乳製品の
なかから質の良いものを摂ります。

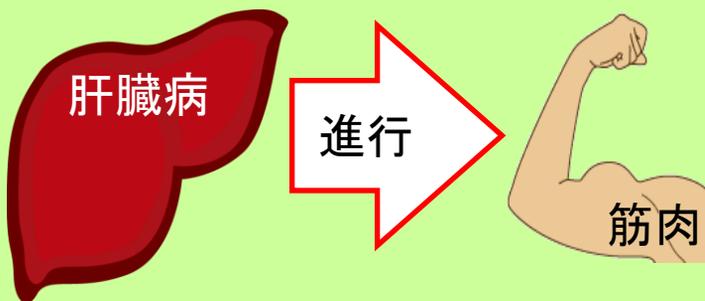
★アミノ酸製剤★

肝臓病になったときに重要な役割を果たす栄養素が

『分岐鎖アミノ酸（BCAA）＝

ロイシン・イソロイシン・バリン』で

す。



肝臓病が進行すると、
肝臓の代わりに筋肉がよく働きます

なので…

BCAAを補う必要があるのです！

肝臓病で不足するBCAAを補う目的で、アミノ酸製剤（アミノレバンEN・リーバクト等）が使われます。これを使うと、アンモニアを上昇させることなく、安全に必要なたんぱく質（BCAA）をとることができます。

★夜食 LES: Late Evening Snack★

肝硬変患者の多くはたんぱく質・エネルギー低栄養状態にあります。肝臓での栄養素の貯蔵能が下がっているため、食事の間の時間があくと肝臓は飢餓状態になり、一番食事時間の間があく就寝前に200kcal（適性エネルギー量内での200kcal）程度の夜食を摂るように言われることもあります。

<例>

- おにぎり1個（120g）とお茶
- クラッカー2～3枚+ヨーグルト
- ロールパン1個+豆乳100ml
- アミノレバンEN
（1包210 kcal）

<どんなものが多いの？>

- エネルギー源になるもの
- 簡単に準備できるもの
- 胃もたれの少ないもの
- BCAAを多く含むもの

3. 食道静脈瘤がある場合

- 角があるもの、飲み込みにくいものをさけましょう。
- 刺激物は食道の炎症を悪化させるのでさけましょう。
- 寝る前に食べると胃液が逆流しやすいので注意しましょう。

※症状によって個人差がありますので、

主治医または管理栄養士にご相談ください。

肝硬変の患者さんのための、献立(写真)を別ページに掲載しています。