

33

肝臓病と言われました。 普通の食事で気をつけることは ありますか？

A 基本は1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。ご自分に合った食事については医師に相談して、管理栄養士からアドバイスを受けましょう。

● 栄養バランスのとれた食事が基本です

食事は好きなものを美味しく食べたいものですが、肝臓に負担をかけないように気をつけることは大切です。特定の食品や栄養素を制限したり、逆にたくさん食べたりするのではなく、適正なエネルギー摂取とたんぱく質、脂質、ビタミン類、ミネラルなどのバランスをとることが基本になります。具体的には、1回の食事でご飯などの主食を1品、肉や魚などたんぱく源となる主菜を1品、野菜を使ったおかずを1～2品、乳製品と果物は1日1回食べると栄養バランスが良くなります。甘いお菓子や飲み物は控えめにしましょう。食べすぎ・飲みすぎ、逆に栄養不足は、肝臓病を悪化させる原因になります。現在の食事が自分に合っているかどうか気になる場合は、医師に相談して管理栄養士によるアドバイスを受けましょう。

栄養バランスのよい食事



生活について(食事)

● **メディアの健康情報や民間療法にご用心**

「〇〇制限が体によい」などテレビやインターネット上に多くの健康情報があふれています。肝臓のために何かできることはないか？という思いから、極端な食事制限をする方や、健康食品やサプリメントを試される方も少なくありません。家族や友人が勧めてくることもあるでしょう。成分によっては薬との飲み合わせが悪く、治療の妨げや、肝臓に負担をかけることもあります。試してみたい食事法や健康食品がある場合は、事前に医師や薬剤師へ相談しましょう。民間療法として「肝臓によい」とされてきたウコンやシジミ、レバーには、鉄分が多く含まれています。ビタミン剤の中にも鉄分を多く含むものがあります。鉄は、生体維持に必要なものですが、C型肝炎でウイルス排除(SVR)前の方や、NASHで鉄過剰のある方は、肝機能を悪化させないためにも食事の鉄分を控える必要がありますので、調整方法については管理栄養士にご相談ください。

● **アルコールは控えましょう**

肝臓病になったことをきっかけに禁酒する方や、ノンアルコールビールに変えた方もいるようです。治療後の飲酒については、肝臓専門医に相談し、適量については管理栄養士のアドバイスを受けましょう。

● **肝硬変の方は、夏場(6～10月)の魚介類の生食は控えましょう**

ビブリオ・バルニフィカスは食中毒菌の一種で、海水温が20℃を超える夏場の海産魚介類に検出される傾向があります。この菌を含んだ魚介類を食べると敗血症を起こして命にかかわることがあります。肝硬変の患者さんは特に夏場(6～10月)に魚介類を食べる際は、必ず加熱して生食はやめましょう。皮膚の傷口からも感染する場合があるため、手足に傷がある際は潮干狩りなど海水に入らないことで予防できます。