

尿路結石症の食事(再発予防)

この病気は再発が多く、尿酸結石症になった人の半数近くが再発するといわれています。尿路結石症の原因には、食生活や代謝が大きく関係しています。治ったからといって元の生活を続けていると、また結石ができる可能性がありますので、治療後の生活改善が重要です。

●水分を十分に取しましょう

水をあまり飲まないで尿が濃くなり結石ができやすくなるので、十分に補給しましょう。夏は汗をかきやすいため、夏は水分を多くとるように心がけましょう。毎日、食事以外に約2リットル以上の水分をとるようにしましょう。



●カルシウムを取しましょう

以前はカルシウムをとると結石ができやすいいわわれていましたが、結石を予防するためには尿中のシュウ酸を減らすことが大切で、カルシウムを十分にとった方がよいといわれています。シュウ酸を多く含む食品を食べる時に、カルシウムを含む食品を十分とることで腸内のシュウ酸とカルシウムが結合して、便として排出され、尿中にシュウ酸が増えないことがわかっています。

1日600～800mgとることを心がけましょう。

●シュウ酸の多い食品は食べ方に工夫をしましょう

シュウ酸を多く含む食品は、ほうれん草、たけのこ、さつまいも、レタス、ブロッコリー、なす、ピーナッツ、未熟なバナナ、チョコなどです。また飲物ではコーヒー、紅茶、緑茶、ココアに含まれています。シュウ酸を多く含む食品の過剰摂取を控えましょう。

シュウ酸を含む食品を食べてもカルシウムを含む食品を同時に食べればシュウ酸の腸からの吸収がおさえられます。

*ほうれん草、たけのこなど、シュウ酸を多く含む食品は茹でるとシュウ酸が減少します。

●動物性の脂肪やたんぱく質を取りすぎないようにしましょう

動物性脂肪を含むものをたくさんとると、腸内にシュウ酸が増えてまい、尿中のシュウ酸排泄が増加し、結石ができやすくなります。また動物性たんぱく質を多くとると、尿中に尿酸が多くなり、結石ができやすくなります。

(肉の脂身・皮肉、魚、卵、乳製品など)



●クエン酸を取しましょう

クエン酸はシュウ酸とカルシウムが尿中で結合するのをおさえてくれます。

*クエン酸を多く含む食品: みかん、夏みかん、レモン、グレープフルーツ、酢など

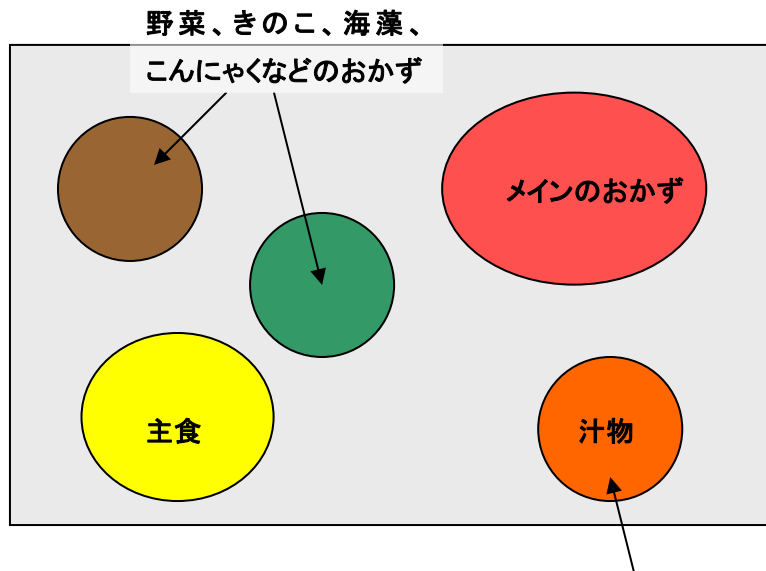
●塩分、砂糖を取りすぎないようにしましょう

塩分のとりすぎは尿中のカルシウムを増加させるといわれています。また砂糖のとり過ぎも、尿中のカルシウム濃度を上げるといわれています。缶入りの甘い飲料には、想像以上の砂糖が含まれているだけでなく、リン酸も含まれていますので注意しましょう。リン酸も結石をつくる原因となります。

●バランスの取れた食事と適度な運動を心がけましょう

運動はできれば、1回30分以上をめざしましょう。

1回に無理せず長く継続できるような運動をしましょう。



* 汁物は1日1回

入院時の結石食

エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩(g)	水分(ml)	クエン酸(mg)
1950~1970	70	50	310	10	1700~1800	1350~1500

* 適応疾患: 尿路結石症

* 副食は普通の硬さになっています。

* 主食はごはん、全粥、7分粥、5分粥、3分粥から選択できます。

* 上記の栄養価は主食ごはんになっています。

* 結石形成阻止物質とされるクエン酸(飲料)が付加されています。

結石食 食品構成表

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	栄養成分
魚介類(生)	80	126	13.8	6.6	1.7	エネルギー:1900kcal
魚介類(干)	1	4	0.6	0.1	0	水分:1700~1800ml
獣鳥鯨肉類	60	92	12.1	4.3	0.2	蛋白質:70g
牛乳	200	134	63	7.6	9.6	脂質:50g
乳製品	20	25	1	1.1	2.9	炭水化物:300g
卵類	25	40	3.1	2.7	0.4	カルシウム:650mg
緑黄色野菜	80	22	1.4	0.2	4.3	リン:1100mg
その他の野菜類	300	75	3.6	0.6	16.8	鉄:9mg
野菜漬物	3	1	0	0	0.3	食塩相当量:10g 未満
海藻類	10	5	0.5	0.1	1.3	カリウム:2600mg
いも類	35	25	0.5	α 1	5.9	ビタミン A:1200IU
柑橘類	15	8	0.1	0	1.9	ビタミン B1:1.1mg
その他の果実類	85	48	0.5	0.1	12.3	ビタミン B2:1.2mg
ごはん	520	874	13	1.6	192.9	コレステロール:300mg
小麦	30	61	1.7	0.9	11.1	食物繊維:15~16g
大麦・雑穀	10	13	0.5	0.1	2.6	クエン酸:1350~1500mg?
大豆製品	60	94	6.7	4.7	6.4	蛋白質エネルギー比: 14.7%
油脂類	15	112	0.1	12	0.4	脂質エネルギー比:22.1%
堅果類	2	12	0	1	0.4	炭水化物エネルギー比: 61.5%
砂糖類	8	29	0	0	7.6	
その他	70	107	44	3.1	14.4	動物性蛋白質比:50%前後
クエン酸飲料						
計		1907+	70.2+	46.9+	293.4+	