

肝疾患の食事療法①—LES について

[_____]さま

【肝臓の機能】

- 肝臓では栄養の合成や、化学物質の代謝を行っています。
- 食事をとると胃や腸で分解され、腸から吸収された栄養分はすべて一旦肝臓に入り、そこで一旦分解され再合成されます。すぐ使う栄養分はそのまま血液に流れ、余った栄養分は肝臓もしくは脂肪組織などに貯蔵されます。
- 貯蔵された栄養は、食事と食事の間(空腹時)に少しずつとりくずして、体内に栄養が安定してゆきわたるようになっています。

【肝臓の機能が落ちてくると】

- 肝臓の機能が落ちてくると、長年使った携帯電話のバッテリーのように、栄養を貯蔵する機能が低下します。
- 空腹時のための栄養が少ないので、空腹時に使える栄養が低下します。この時に 栄養を確保するために、アルブミンや骨格筋(タンパク質)をエネルギーに変えます。

【LES とは】

- 通常夕食から翌朝の食事までは 12 時間以上あります。この間、体は飢餓状態にさらされています。バッテリーが切れかかっている肝疾患の方にとっては長期間空腹がつづくことは好ましくありません。肝硬変の人が 12 時間絶食でいることは健康な人にとっては 3 日間の絶食に近いと言われています。
- LES とは Late Evening Snack のことです。眠前に 100-200 カロリーの軽食をとることにより、空腹時間を短縮します。空腹時間が短縮されるとタンパク分解が減り、血液中のタンパク濃度の低下も予防でき、栄養状態を改善することができます。腹水や筋肉のやせも予防できます。
- 一日のカロリーは増えないように、3 食分は少し減らしてください。

上記内容を説明しました。

平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 科
