

# 肝疾患の食事療法②—鉄分制限について

[ \_\_\_\_\_ ]さま

## 【鉄分と免疫機能】

- 免疫力と鉄分は密接な関係があります。かつては「鉄分やタウリンを摂って免疫力をあげよう」という指導がされていた時代もありました。
- しかし C 型肝炎などのウイルス性肝疾患では鉄分が肝臓に過剰に蓄積しやすく、蓄積した鉄は、むしろ病気を悪化させることが現在わかっています。
- したがって、鉄制限食(目標 6 mg/日)が現在推奨されています。食事によって体内に取り込まれる鉄をコントロールすることがすすめられています。
- もちろん血液検査で貧血傾向である時に、過剰に鉄を制限する必要はありません。鉄は体にとって必須の栄養素でもありますから、不足すればいろいろな症状の原因となります。家庭での食事や外食の際に、鉄分の少ない食材を選んだり、食べ方に気を付ける工夫・心がけに気をつけてください。
- また①鉄製の調理器具を使用しない②肉との同時摂取を控える(同時摂取で鉄分の吸収率があがる)③タンニンを多く含むお茶(緑茶・コーヒーなど＝鉄分が吸収されにくい)を食事中・食後にしっかり飲む、などの工夫で鉄の吸収を抑える手段もあります。
- 体内の鉄分が過剰であり、食事療法だけでは余分な鉄分を減らしにくい場合には瀉血療法などを行う場合もあります。
- 種々の健康食品・サプリメントなどは要注意で、鉄分を多く含んでいるものが中にあります(「肝臓にいい」ということで昔から使われているウコンには、鉄分が比較的多く、慢性肝炎・肝硬変の方にはあまりすすめられません)。

上記内容を説明しました。

平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 科

---