



POINT

- ・一日100～200kcal程度にしましょう
- ・量と時間を決めて摂りましょう
(血糖が高いと注意を受けている方やリンが高く薬が処方されている方は食事に近い時間帯にしましょう)

Q 和菓子と洋菓子ならどちらがよい？

A 和菓子の方が良いです

洋菓子に比べ和菓子の方が比較的カリウムやリンが少ないです
ただし、きなこや黒蜜はカリウムが多いので注意が必要です



Q 飲み物も間食に含む？

A 含みます、お茶や水以外のカロリーのあるものは間食になります
コーヒーや牛乳、野菜ジュースを飲まれる方が多いですがカリウムも多く、吸収が良いので注意が必要です

Q おすすめの間食は？

A 個包装や小袋になっているものが調整しやすくおすすめです

ビスケットやクッキー、グミ、飴、ゼリーはカリウムもリンも少なめです



CHECK

透析治療を受けている方は、低栄養やエネルギー不足になりやすいです。もちろん「一日三食」が基本ですが、ドライウェイトが減ってきたり、体調不良で食欲がなかったり、一度に食べられる量が減ったと感じる方は間食で上手に補いましょう。