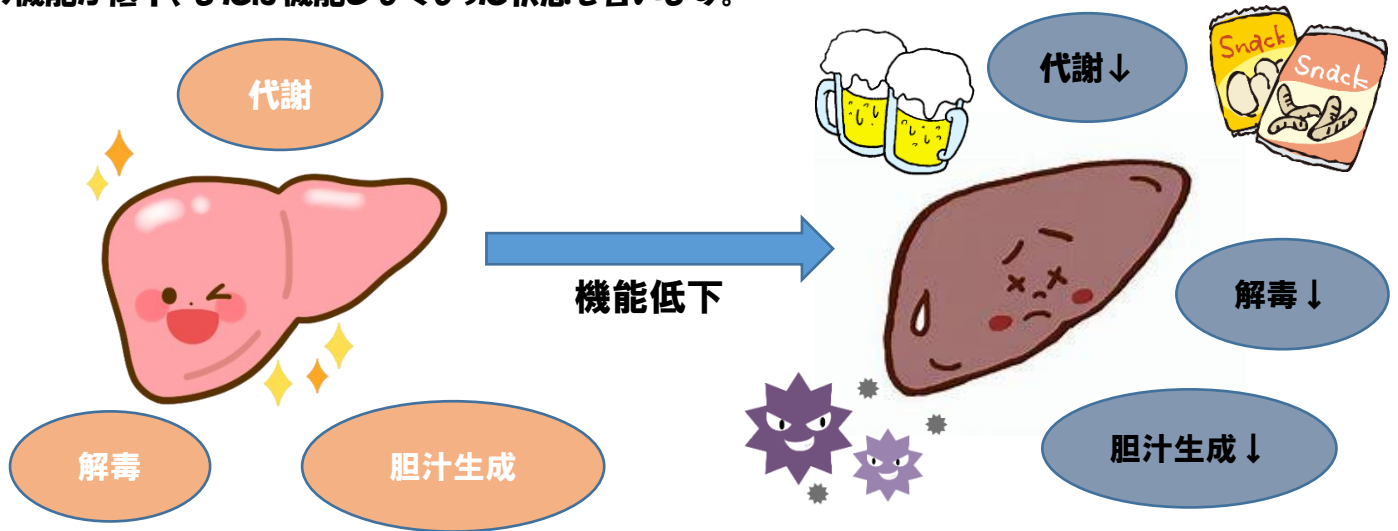


～肝硬変と食事について～

◎肝臓の役割と肝硬変の原因

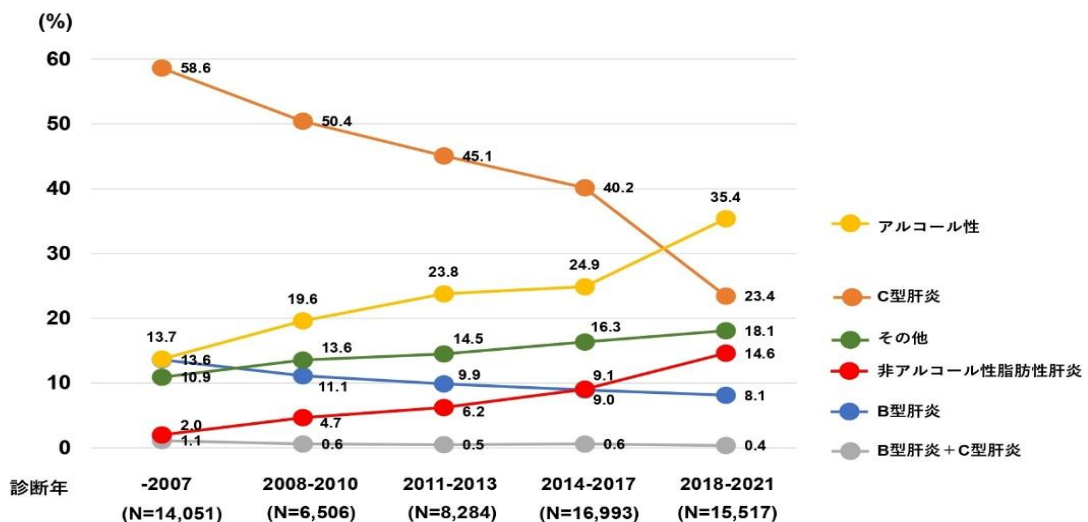
肝臓は① **栄養素の分解・合成・貯蔵** ② **人体に有害な物質の解毒化** ③ **胆汁の生成** を行う臓器です。

肝硬変は**肝炎ウイルスへの感染**や**アルコールの過剰摂取**、**食事**、**その他の要因**により肝臓の機能が低下、または機能しなくなった状態を言います。



肝硬変の成因は近年では**ウイルス由来の肝硬変が減少**する一方、**飲酒などの生活習慣に由来する肝硬変が増加**しており、今後も増加が見込まれます。

肝硬変の成因の推移



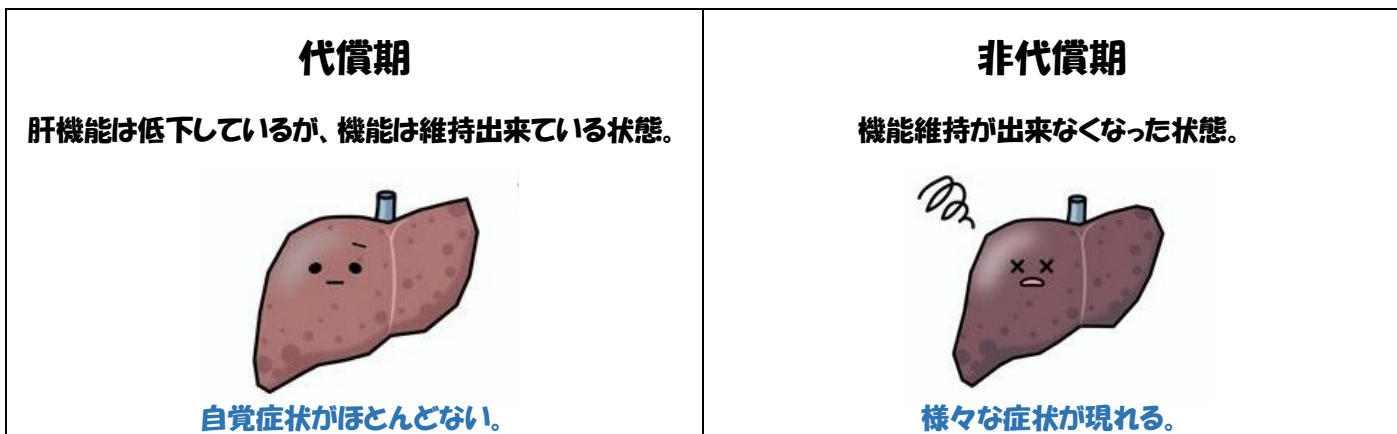
論文補足図 2の解説：2018年から2021年の新規診断例については、C型肝炎を抜いてアルコールが肝硬変の成因の1位となった

文献: Etiological changes of liver cirrhosis and hepatocellular carcinoma-complicated liver cirrhosis in Japan:

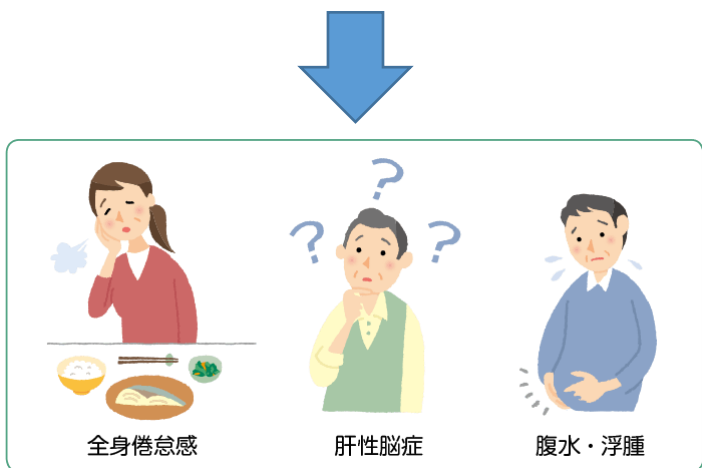
Updated nationwide survey from 2018 to 2021

◎肝硬変の分類

肝硬変は**代償期**と**非代償期**に分類され、非代償期では様々な症状が現れます。



肝硬変の症状を悪化させない為にも食事療法が大切です。



※肝機能低下により現れる症状

その他：食道胃静脈瘤や黄疸、筋力低下など

文献：非代償性肝硬変の治療 | 肝炎治療を知る | なるほど！肝炎公式サイト

【肝硬変の食事の基本】

- **1日3食バランスの良い食事を規則正しく摂る**

→肝臓の機能回復を助けます。

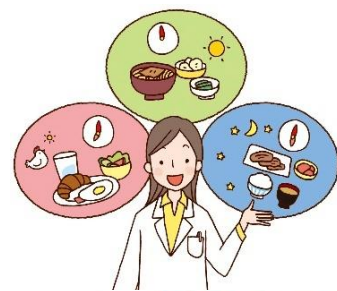
- **食物繊維を摂る**

→腸内をきれいに保つ事で、アンモニアの生成を抑制します。

- **禁酒**

→肝臓への負担を軽減します。

※肝硬変の食事療法では禁酒が基本です。



【非代償期の食事(症状別)】



○腹水・浮腫がある

- ・**塩分制限**・・・1日**6g**未満
- ・**水分制限**・・・症状が強く、利尿剤でコントロール出来ない場合

※詳しい水分量は医師との確認が必要です。

○食道・胃静脈瘤がある

- ・刺激の強いものや**硬い食べ物**を避ける
- ・**柔らかく調理**する
- ・**大きな塊**を飲み込まない
- ・**ゆっくりよく噛んで**食べる

【避けたい食品の例】



○肝性脳症がある

- ・**たんぱく質を控える**

※たんぱく質が代謝される過程で、

人体に有害な**アンモニア**が生成されるため

※不足したたんぱく質は

肝不全用アミノ酸製剤(BCAA製剤)で補います。

【柔らかい食べ物の例】

- 主食
お粥、うどん、フレンチトースト
- 主菜
茶碗蒸し、オムレツ、冷ややっこ、白身魚煮付け、白和え
- 副菜
野菜スープ、お浸し、蒸し野菜、煮物
- その他
バナナ、フルーツ缶詰、ヨーグルト、ゼリー飲料など



非代償期では症状に合わせた
食事療法も実施します。



【肝不全用アミノ酸製剤(BCAA 製剤)について】

BCAA とは、**バリン・ロイシン・イソロイシン**の3つのアミノ酸の総称で、主に**筋肉中でのエネルギー源**として重要な**アミノ酸**です。肝硬変の方では、**肝機能が低下**により、筋肉が肝臓の役割を担う事で、BCAA が消費されてしまいます。また、肝性脳症を防ぐ為の食事の中のたんぱく質摂取制限もあり、体内の**BCAA が不足**してしまう為、必要に応じて、BCAA 製剤で補う必要があります。

	リーバクト	アミノレバン EN	ヘパン ED
1包あたり(g)	4.15	50	80
糖質(g)		31	61.7
脂質(g)		3.5	2.8
総エネルギー(Kcal)	16	210	310
アミノ酸(g)	4	13.5	11.2
BCAA(g)	4	6.1	5.5
AAA(g)		0.21	0.12
			
特徴	食事摂取 ○	食事摂取 ×(不十分)	食事摂取 ×(不十分)

【その他食事療法】

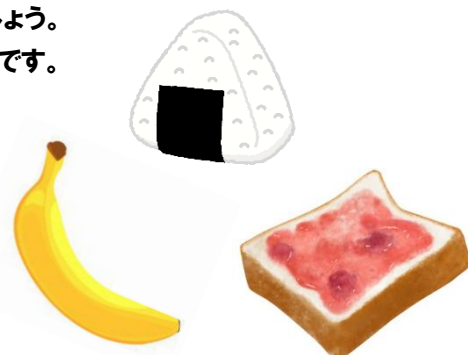
夜食(LES:Late Evening Snack)

肝硬変では肝臓が役割を果たす事ができない為に、**就寝時のエネルギー不足**が問題となります。

LES では、1日に摂取する総カロリー量が増えないように、**朝・昼・夕の食事量を少しずつ減らし、200Kcalを夜食で摂取**します。

※就寝前補食(LES)は炭水化物を主体とし、胃もたれしないものがよいでしょう。

肝不全用経腸栄養剤やおにぎり、ロールパン、果物などを摂るのがおすすめです。



LES (Late Evening Snack)



文献：簡単で有効な肝硬変の夜食療法：大塚製薬