

『 脂肪肝の食事療法』

～～脂肪肝の適切な食事療法～～

肝臓川柳 『脂肪肝 食事療法 キモ(肝)なんです』



NAFLD 非アルコール性脂肪肝の原因には、

メタボリックシンドロームと同じく肥満が大きく関わります。

⇒⇒⇒つまり内臓脂肪を減らすことが最も有効な方法と言われています。

正常な肝臓・・・重量の2～4%が脂質であるのに対し、

脂肪肝・・・肝臓脂質量が10%以上を占めます。

エネルギーの過剰摂取↑とエネルギー消費量の低下↓がその成因ゆえ、それらを是正し、適切なバランスに戻すのが食事・運動療法です。

脂肪肝の基本的治療は肥満の解消ですが、減量は急激な食事制限ではなく、緩やかにエネルギー量を減らします。

▼ ポイント ▼

一気に標準体重に近づけるのではなく、

肝機能正常化に必要な体重減少率は6%以上をまず目安とします。

* 達成可能な目標体重の設定：3～6ヶ月間で5～6%の体重減少を目指す

* トランスアミナーゼの正常化に必要な体重減少率は6%以上

* 体重のグラフ化や食事記録は行動持続に有用

★<揚げ物><甘いもの><アルコール> 3つの「あ」に気をつけて…

★<主食><主菜><野菜> 3つのお皿でバランスよく

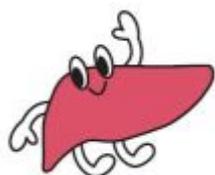
【例】75kgの人・・・6%⇒4.5kg

6ヶ月かけて体重減少すると750g/1ヶ月

つまり約1kg/1ヶ月体重減少という計画目標となります。

【ココ注意！】

◆急な体重減少や極端な食事制限は、たんぱく欠乏をきたし末梢脂肪組織より脂肪酸が増加し、逆に脂肪肝を惹起させるため無理して急激に体重を減らさないよう注意しましょう。



これだけ覚えておけば損はない！

今回のポイント

脂肪肝には食事療法と運動療法が重要

減量は急激な食事制限ではなく緩やかにエネルギー量を減らします

3～6ヶ月で5～6%の体重減少を目標に！

急激な体重減少や食事制限は逆効果です

(文： 福井県肝疾患診療連携拠点病院協議会

野ッ俣 和夫)