

肝臓病を予防するための食生活のポイント

検査項目	基準値	検査の目的・わかること
AST (GOT)	30IU/L以下	肝臓等にある酵素。 異常があると血液中の量が増加する。
ALT (GPT)		
γ-GT (γ-GTP)	50IU/L以下	肝臓の解毒作用にかかわる酵素。 特にアルコール性肝障害で高値を示す。

1 食事は1日3回、バランス良く食べましょう

特に、朝食を抜くと、エネルギーを補うために肝臓に蓄えている栄養分をエネルギーに変換しなければならず、大きな負担がかかります。

1日3回、できるだけ決まった時間に!



2 食べすぎに注意しましょう

食べすぎは、肝臓に負担をかけるだけでなく、肥満や脂肪肝の原因にもなります。

食べすぎを防ぐ食事法



よく噛んで、ゆっくり食べる

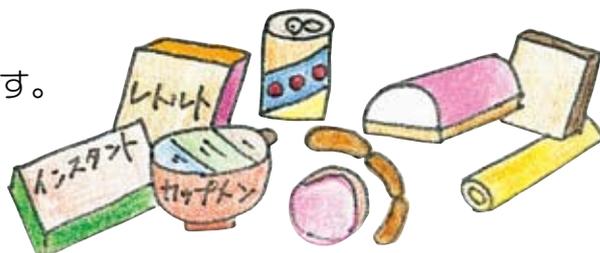


間食をしない



就寝前には食べない

★添加物や保存料などは肝臓に余分な負担を与えます。
インスタント食品や加工食品は控えましょう。



3 良質なたんぱく質を摂りましょう

肉だけに偏らず、多品目から摂りましょう

背の青い魚



いわし、さば、
あじ、さんま など

脂肪の少ない部位の肉



- 鶏肉(皮なし)… ささみ、むね
- 豚肉、牛肉 …… ひれ、もも、かた、
レバー

※C型肝炎や肝硬変の
場合は鉄の摂取を控えましょう

卵



牛乳、乳製品



牛乳、ヨーグルト など

大豆、大豆製品



豆腐、豆乳
納豆 など

4 便秘をしないよう、食物繊維を摂りましょう

便秘をすると腸内に有害物質が発生します。この有害物質を解毒するために肝臓に大きな負担がかかるので、便秘予防・改善が必要です。

食物繊維が多く含まれている食品

穀類、いも類	野菜	果物
玄米 胚芽米 ライ麦パン とうもろこし さつまいも など 	ブロッコリー ごぼう かぼちゃ ほうれん草 大根 など 	柿 りんご バナナ など ※果糖の摂りすぎに注意!
きのこ	海藻	大豆製品、その他
しいたけ えのきだけ しめじ エリンギ など 	わかめ こんぶ ひじき 海苔 など 	納豆 おから 豆腐 こんにやく など

5 週に2日は休肝日を作りましょう

アルコールは適量を守り、肝臓をいたわりましょう。



ビール

中ジョッキ1杯
(500ml)



ワイン
(12度)

グラス2杯弱
(200ml)



日本酒
1合(180ml)



焼酎(25度)
0.5合(90ml)

1日の適量はこれくらい!
※もちろん、どれか1種類です。

※症状によっては、たんぱく質の制限や禁酒等が必要な場合もあるため、医師の指示に従って下さい。