



脂肪肝疾患（最新版）

Fatty Liver Disease (updated) [2015 年 4 月 12 日]

(最初の執筆は Brotoogeris society の依頼により 2001 年に寄稿)

著 者 : Shauna Roberts

日本語訳 : 柴田 祐未子

脂肪肝疾患（Fatty Liver Disease : FLD）とは、特定の栄養素が不足した食事によって起こる結果です。FLD についての一般的な誤解の 1 つは、ヒマワリの種が FLD を引き起こすと言われていますが、そうではないということです。実際に、ヒマワリの種は食事を含めることができる健康的な食べ物ですが、ほとんどの食物もそうであるようにわずかな量です。食事内容がひまわりの種だけ、もしくはほとんどがひまわりの種で、特定の“栄養素”を欠く場合は栄養不良という結果になり FLD を引き起こす可能性があります。栄養不足が原因となり得ても、食事の中の脂肪だけでは原因とはなり得ません。肥満の鳥は栄養失調を患っている可能性があります。肝臓脂肪や過剰な腹部脂肪は鳥を FLD にさせやすくするでしょう。FLD と疑われる場合、食事からほとんどの脂肪を取り除くことが大切であり、脂肪を減らすことによって肝臓を休ませ、癒す手助けをします。FLD とは、肝臓で脂肪が放出すべきところを放出できずに蓄積された結果です。

食事に必要な栄養素で、適切な量を与えることによって FLD を避けることに役立つと考えられているのは、ビタミン B12、コリン、メチオニン、葉酸です。これらの栄養素全てが供給できる偉大な食べ物は卵ですが、卵は通常、毎日の食事として与えることは推奨されていません。しかし、ほんの 1 週間に一度、さらには小さじ 1/4 を小型の鳥に、小さじ 1/2 を大型の鳥に、のように非常に少量に限るのであれば問題ないでしょう。FLD に対してよりよい選択肢の一つは、専門的に配合されたペレット（ヘーゲン、マズリ、ラウディブッシュ、ハリソン、あるいはラフィーバー）でしょう。

以下は、FLD に関係する疑いのある栄養因子ですが、すべてではないかもしれません。バランスのとれた食事は治癒を手助けするだけでなく、FLD を予防するのに役立つ目標となります。

鳥のための食物源 :

B12 の供給源 :

ヨーグルト

海藻

栄養酵母 (B12 が加えられているかをチェック、Bragg (商品名、栄養酵母調味料) には B12 が含まれている)

葉酸 (ビタミン B) の供給源 :

濃い葉物野菜 (カブラ菜、コラードなど)

豆

ブロッコリー

アスパラガス

オクラ

全粒穀物

レンズ豆

メチオニン (アミノ酸) の供給源 :

全粒穀物

ヘンプシードプロテインパウダー

シード (ご褒美程度の少量の割合、発芽させて与える)

コリンの供給源 :

葉物野菜

キヌア

ブロッコリー

豆腐

カラードグリーン

また、ベータカロチンが豊富な食品をたくさん与えます。ペレット以外が主食の場合、栄養素計算機* (nutrient calculator) を利用することで良い栄養となるベースを保ち、上記に挙げた食べ物との組み合わせが可能です。常に獣医師と相談することで手助けとなるでしょう。

*「栄養素計算機」で検索するとヒットします。

FLD の疑いがある場合、食事内容を変え、体を動かすエクササイズも毎日の日課にすべきです。1日に5分でも、床の上を鳥に歩かせたりすることで体重を減らすことにつながるでしょう。決して強制するのではなく、歩くことやエクササイズを楽しくするために教えてあげる必要があります。もし鳥さんが激しい息遣いになった場合、すぐに休ませてあげてください。特にエクササイズを日課として始めたばかりの時は、過度な運動はさせるべきではありません。床の上を歩くエクササイズは素晴らしい運動で、何もせずにいる時よりも2.4倍のエネルギー消費になります。私の家では鳥はよく飛び回っていますが、A地点からB地点に飛ぶことは、何もしないでいる時よりもおよそ2.7から3.0倍のエネルギー消費になります。

もし FLD であると告げられたら、唐辛子を与えることは避けるようにアドバイスしています。なぜなら、唐辛子は弱っている肝臓にとっては刺激が強すぎるかもしれないからです。FLD が完治したら唐辛子を与えても大丈夫です。

必須脂肪酸のオメガ3は有効で、食事に含まれていなければ加えることをお勧めします。オメガ3は、低温圧搾冷蔵されたフラックスシード（亜麻仁）（不透明なボトルで製造日が記されたもの）を使って、Barlean's（商品名、フラックス（亜麻仁）オイル）のように、3：1（オメガ3：オメガ6）の割合にして少量を与えます。オメガ3の他の選択肢としては、チアシードやエゴマ、キウイの種があります。どのくらいの量を与えていいかについては獣医師と相談してください。

肝臓を活性化する大きな鍵は、肝臓が再生している間に食事の脂肪を低く保つことであり、食事の脂肪は永久的に生涯にわたって観察を継続しなければなりません。

お好みならば、月に1回克蘭ベリージュースを与えます。オーシャンスプレー（商品名）の克蘭ベリージュース1に対して水を4加えます。無糖の場合は小さじ1/2杯を600gの鳥に対して一日1回与えます。これを基準として他の鳥に与える量を割り出します。これが有効かもしれませんが、そうでないかもしれませんが、私が過去に試したものではありません。

葉物野菜やビーツ、ニンジン、ニンニク（非常にわずかな量で鳥の好みによります）を処方食に加えてもいいでしょう。

食事にせよハーブの力を借りるにせよ、かかりつけの獣医師と相談し、あなたの計画について話し合い、自身の鳥にとって正しい選択であることを確認することが非常に重要です。グリセリンベースのタンポポの根やミルクシスルのチンキ剤（液状の製剤）やパウダーを与えることについては、獣医師と話し合ってください。

いくつかの栄養的要因によって鳥のFLDが引き起こされることがあります。これは、栄養バランスがとれた食事を与えていれば避けることが可能です。FLDの疑いがある場合、食事にはよくペレットが推奨されています。これが私たちにとっては最も簡単に変えることができる食事内容であり、回復に向かう最短の道となる可能性でもあります。