

吐き気における食事療法

前国立がん研究センター中央病院
栄養管理室 栄養管理室長

宮内 眞弓先生



日常生活における注意点

吐き気をうまく抑えましょう。

症状がある場合は、担当医に吐き気止めを処方してもらったりなど、先生に相談しましょう。



食事の時間を工夫しましょう。

家族と同じものを食べられない、周囲の料理のニオイで気分が悪くなるなどの状況なら、家族と時間をずらして食事をしましょう。



食べる量が少ない時は、脱水に気をつけましょう。

食事が思うように食べられないということは、食事から得られる水分も少なくなってしまうます。脱水症状を起こさないように、いつもより水分を摂るようにしましょう。

