

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

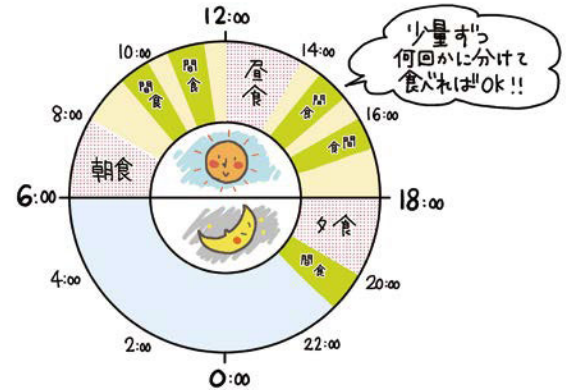
宮内 眞弓先生



食事の工夫

食べられる時に、少量ずつ栄養を摂りましょう。

無理をして食事の時間にしっかり栄養を摂ろうとせず、食べられる量を、何回かに分けてゆっくり食べるなどの工夫をしましょう。



シンプルで口当たりの良いものを食べましょう。

栄養を摂らなければという思いで、手の込んだものを用意するより、シンプルで口当たりの良いもののほうが食べやすいです。水分の多いうどんやそうめん、スープなどの汁物がオススメです。



料理は手軽なものを作りましょう。

患者さんご本人が料理をする、しなないに関わらず、病気の時や病気のご家族がいると、毎食手の込んだ料理を作るのは大変です。「せっかく時間をかけて作ったのに、食べられないなんて…」と残念に思わずにすむ程度の手軽な料理を心がけましょう。コンビニやスーパーなどで出来合いのものを買ってきても良いでしょう。



油っこい料理やニオイの強いものは控え、シンプルなメニューにしましょう。

油っこいものやニオイの強いものは、吐き気を起こしやすいため、淡泊なメニューにしなが、ニオイの強い食材を控えると良いでしょう。



同じものを食べ続けないようにしましょう。

同じものを食べ続けていると、吐き気の要因になることがあります。食材を変えながら様々なメニューを食べる工夫をしましょう。

少量で多くの栄養を補える
栄養補助食品を活用しましょう。

クラッシュタイプの飲むゼリー、液状や粉末の栄養剤など、のどごしが良い栄養補助食品がたくさんあります。また、アイスクリームやプリンなどでカロリーを補うと良いでしょう。

