

退院後の食生活について

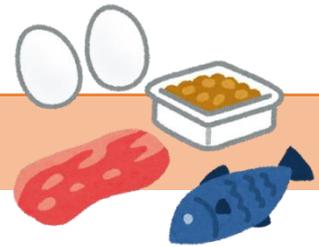
胃の手術をしたからといって特別な食事を用意する必要はありませんが、一度に食べられる食事の量は減っています。徐々に、よく噛んで食べていくことでほとんどの患者さんは快方に向かいます。むやみに恐れず、少しずつ食品や料理の幅を広げていき、楽しく美味しく食べることを大切にしましょう。

○胃の手術後に気をつけるべきこと○

消化機能の低下 胃の消化機能が損なわれるために、三大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)の吸収が低下します。よく噛んで、ゆっくと食べることを意識しましょう。	鉄の吸収不良 手術後は鉄分の摂取・吸収不良による貧血を発症しやすくなります。貧血を予防・改善するために、鉄分を含むお肉や魚などの動物性食品を取り入れましょう！
摂食量の減少 胃摘出後は胃の貯留能力がなくなり、一度に食べられる量が減ります。食事を数回に分けて食べましょう。	カルシウムの吸収不良 胃の手術をした方はカルシウムを吸収しにくく骨粗鬆症のリスクも高まります。毎日の食事に積極的に牛乳や乳製品を取り入れましょう。

○食事のポイント○

少しの量でもカロリーや栄養を摂取できるように、食事の選択や調理の際には次のようなことを意識してみてください。



たんぱく質

食べる量は少なくても、十分な栄養素を含む食品をとることは大切です。野菜をくたくたに柔らかく煮た食事ばかりではなく、しっかりとたんぱく質も摂りましょう。

肉類	免疫力、抵抗力のもとになる栄養素をたくさん含んでいます。はじめは脂身の少ないひき肉や鶏肉から始めましょう。
魚	青魚には免疫力を高め、動脈硬化を予防してくれる脂肪酸も豊富に含まれています。
卵	卵はビタミンなども含まれる、栄養が豊富な食品です。
大豆	豆腐やきな粉などの大豆製品なども良質なたんぱく質源となります。
牛乳・乳製品	牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品にはカルシウムが豊富に含まれています。

油脂類 バター、マーガリン、マヨネーズ、植物性オイル、油料理など



退院後1~2ヶ月は油が多いものを食べると下痢や腹痛を起こしやすいので、揚げ物などは控えておきましょう。

油脂類はエネルギーが豊富なため、少量ずつ献立に活用してみてください。

時間がたったものは酸化して体に良くないため、新鮮な油を使い、作って直ぐのもの食べましょう。

炭水化物 米飯、めん類、パンなど



退院後は、お粥よりも米飯をよく噛んで食べた方がエネルギー補給効率が良いです。パンやめん類もよく噛んでください。

油を多く含むもの(クロワッサンやラーメンなど)は退院後すぐに食べると胃もたれや下痢をしやすいので少量から慣らしていきましょう。

野菜・果物



野菜は消化されにくいと思われがちですが、よく噛めば大丈夫です。食事の際はひと口に30回を目安によく噛みましょう。ごぼう・たけのこ・きのこ類・パイナップルなどの特に繊維の多い野菜や果物を食べる際はあらかじめ小さく切っておき、少なめにしておきましょう。

塩分



醤油や味噌に含まれる塩分は控えるべきなので、香味野菜や香辛料を上手に使って減塩を心がけてください。香辛料は食欲を促す程度の常識的な範囲であれば避ける必要はありません。

料理に取り入れたい香味野菜・香辛料

にんにく、ねぎ、しょうが、ハーブ類、しそ、みょうが、こしょう、からし、わさび、山椒、カレー粉など

飲み物 コーヒー、紅茶、アルコールなど



カフェインを含むコーヒーや紅茶などは食後に一杯程度の適量であれば問題ありません。

アルコールは主治医の指示に従ってください。許可が出ても、術後ははやく小腸に流れ込むため以前より酔いやさめやすい状態となっています。注意してください。

焦らずリラックスして食事を楽しむことが大切です！

- ☆ 食事はよく噛んでゆっくと(ひと口30回を目安に！)
- ☆ お肉や野菜もバランスよく食べましょう！
- ☆ 油の多い食品は退院後1~2ヶ月は控えめに。
- ☆ 香味野菜や香辛料を活用して減塩を！
- ☆ カフェインを含むコーヒーや紅茶はほどほどに。