

クローン病の食事療法は、緩解期に開始となります。しかし、食事療法だけでは腸の完全な安静は、得られませんので、併用して栄養療法（低脂肪・高蛋白の経腸栄養剤）を行きましょう。

POINT

再燃を予防する食事

1 栄養療法が中心

活動期には、点滴やエレンタールなどの経腸剤を用いて腸管の安静をはかります。

緩解期になれば、食事療法をはじめののですが、基本的にはクローン病の治療の中心は栄養療法（経腸剤）が中心となります。再発を予防するためにエレンタールは、1日必要量の50～70%を維持してもらうことが理想的です。



2 エレンタールの注意点

エレンタールを摂取するときに下記のような事に注意し、下痢の予防をして下さい。

1. スピードはゆっくりとしましょう
2. 温度は人肌にお温めましょう
3. 常温で長時間入れっぱなしにすると菌が増加してしまいます。



3 脂肪制限について

脂肪は、腸管運動を亢進し、炎症を惹起する働きがあるため取りすぎには注意が必要です。

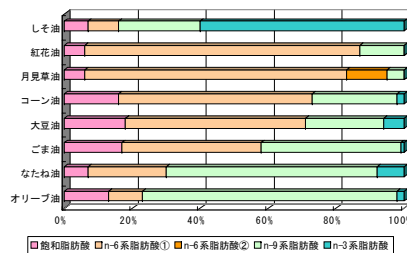
厚生労働省研究班の調査でも1日30g以上摂取した場合の再燃率は著しく高くなっています。そのため、脂肪が多く含まれる肉類や揚げ物、調理に使用する油、スナック菓子などに含まれていますので、料理を選択して食べる事が必要です。



4 脂肪の種類

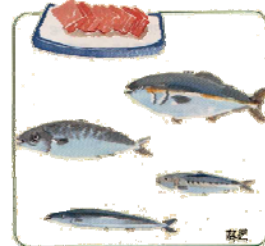
脂肪には、炎症を惹起するn-6系脂肪酸、炎症を抑えるn-3系脂肪酸がありますので、料理などにはn-6系脂肪酸が少ないものを選択するとよいでしょう。

ただし、n-3系脂肪酸が多く含まれるしそ油にもn-6系脂肪酸も含まれていますので、摂りすぎないように注意しましょう。



5 魚を食べましょう！

メインディッシュを食べる際には、魚の方がおすすめです。魚には炎症を抑える働きのあるn-3系脂肪酸が豊富に含まれています。2回に1回ぐらいは食べるのが理想的です。ただし、良い油を多く含む魚もあまり油っこいものを選ぶと1日30gを超えてしまいます。頻度と量に注意しましょう。



6 食物繊維の取り方

食物繊維の制限は、腸の狭窄や通障害がある場合に限って必要となります。そうでない場合には、厳しい制限は必要ありません。

制限が必要な場合には、消化の悪い食品を避けましょう。また、食事を食べるときには、早食いは注意して、よくかんで食べましょう。



7 バランスよく

食事は、バランスよく摂りましょう！

脂肪を控えるあまり、うどんやごはんのみになりがちですが、主菜に含まれる蛋白質は腸管の修復に必要な成分です。また、副菜に含まれるビタミンなども繊維を控えるあまり、不足がちです。軟らかく炊いたり、よく噛んで食べましょう。



8 体調を考慮して食事をしましょう

体調を悪くする食品に画一的なものはなく、個人差があります。自分の食べたものと常々の体調を把握することで、自分の体にあった食べ物を選ぶようになります。

