

How to eat

食事量、回数に気をつけて。バランスよく！が基本です。

胃は食物を貯留し消化する働きをしているので、胃が切除されるとこれらの機能が障害されます。自分の身体の状態にあわせて、いろいろな食品から様々な栄養素をとることが必要です。自分の身体の状態にあわせて、じょうずに栄養をとることが大切です。手術後の食事が適切かどうかの目安として、体重の回復がひとつの指標となります。定期的に体重をチェックするようにしましょう。

胃切除術後の食事(退院後の注意点)

1 量は少なめに、回数は多めに！

朝、昼、夕の3食を基本とし、午前10時と午後3時にビスケットと牛乳などの間食をとるなど、職場や仕事中でもとりやすい形に工夫するとよいでしょう。また、胃からの逆流をふせぐために、すぐに横にならないようにしましょう。3~4ヶ月経って、3食の摂取量が増加すると、個人差はありますが、間食の量は徐々に減らしていけるようになります。



お勧めの間食

- ・カステラ
- ・プリン
- ・ゼリー
- ・いろいろ
- ・ビスケット
- ・水ようかん 等



2 よく噛んで、ゆっくりと！

よくかむことで、唾液と食べ物がよく混ざり、胃腸の負担が軽くなります。胃を切った方は今まで以上に口に活躍してもらわなければなりません。食べ物を少しずつ腸に送り出す働きを補います。必要に応じて、細かくきざんだり、柔らかく煮込むなどの調理を工夫しましょう。



3 食事内容は段階的に進めましょう。

食べてはいけないものはないのですが、消化の悪いものをたくさんとることは避けましょう。やはり身体の状態にあわせて段階的に進めていくことが大切です。

- 脂っこい料理は食べ過ぎないようにしましょう



- 繊維の多い食品は少量ずつ増やしましょう



- アルコールは胃で吸収されるため初期は禁止となります。それ以降は飲んでもかまいませんが、飲み過ぎは粘膜を傷つけるため、適量にとどめます。



*お酒を飲むときは主治医にご相談しましょう

- 濃いお茶・コーヒーは控えましょう。薄いものなら問題ありません。

4 食事は、楽しく、バランスよく！

料理は好きな器に盛りつけ、楽しく、ゆっくり時間をかけて食べましょう。食欲も増し、消化吸収もよくなります。健康を維持するには、やはりバランスのよい食事が欠かせません。胃のためだけでなく、他のさまざまな病気の予防につながります。

副菜

身体のリズムを整えるビタミン、ミネラルの宝庫です。

主菜

身体をつくる良質のタンパク源です。



主食

身体の中でエネルギーのもとになります。

汁物

汁物で、満腹になり、他のものが食べられないことのないように、また、水分で流し込まないようにしましょう。

ダンピング症候群について

胃を切除すると、今まで胃の中で攪拌されて少しずつ腸に移動していた食べ物が一度に腸に流れ込む状態になります。そのために起きる不快な症状がダンピング症候群です。胃の本来の役割が損なわれてしまいますので、食物を早く食べることが難しくなり、同時に早くお腹がすくようになります。(ダンピング=墜落の意味)

早期ダンピング症候群

食物が急に腸へ流れ込んだり、水分の多いものを摂りすぎたりすると、汗が出たり、めまい、眠気、脱力感、下痢などが起こることがあります。これらの症状は食事直後から 30 分以内に起こることが多く、様々なホルモンが分泌されたり、腸管内に水が移動することで起こります。一度にたくさん食べたり、水分を摂りすぎたりしないようにすることが大切です。

後期ダンピング症候群

食後2~3時間して、脱力感、冷汗、めまい、手指の震えなどが起こることがあります。これは、糖分の多い食べ物が腸に入るために急に血糖(血液中の糖分)が上がリ、インスリン(血糖を下げるホルモン)が大量に分泌され、逆に低血糖になってしまうことによって起こります。そのような時には、砂糖(糖分の入ったお菓子など)を口に入れ、血液中の糖分を補充します。予防のために、食後2時間くらいに間食(お勧めの間食参照)をとることが有効です。

5 規則正しい生活を！

時間を守って食べることにより、食べ物を受け入れる態勢ができます。便通も安定します。

献立例

朝食	10時	昼食	3時	夕食
米飯 ひきわり納豆 おろし大根 お浸し	ビスケット ヨーグルト	卵サンドウィッチ ポタージュスープ 果物	カステラ 牛乳(100ml)	米飯 糸よりの照り焼き かぶの葛あんかけ 白和え
米飯 温泉卵 小松菜のお浸し	ポーロ 牛乳(100ml)	マカロニグラタン ボイルサラダ(ツナ) 果物	プリン	米飯 湯豆腐 南瓜の煮物 ピーナツ和え
サンドウィッチ(ハム) ポテトサラダ 果物	マドレーヌ 牛乳(100ml)	煮込みうどん 高野豆腐の含め煮 白菜のお浸し	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・果物)	米飯 豚肉のしょうが焼き ドレッシングサラダ

*はじめのうちは、食事を5回に分けて召し上がるようにしましょう。

*むずかしい場合は、上記のように10時と3時に間食を摂ることをお勧めします。ダンピング症候群や、低栄養予防につながります。

手術後は、このような症状が出る場合があります。

<貧血>

手術により食物中の鉄分やビタミンB12が吸収されにくくなるために、貧血になることがあります。

→鉄分やビタミンB12の多い食品(レバーや貝類)を食べるように心がけましょう。

<骨代謝異常>

カルシウムの多く含まれている乳製品などを積極的に摂るようにし、吸収を良くするために屋外に出て日光浴をするのも効果的です。

(ビタミンDは、紫外線によって体内での活性が促進されます)