

How to eat

胃を切除された方の食事

手術前は脱水に気を付けて、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。
食べられない時は、主治医・看護師・栄養士に相談してください。

食事について

手術前の食事

手術前は自分の身体の状態にあわせて、栄養をとることが大切です。食事が通らない、胃が重い、食べ物がつかえる、食欲が出ないといった症状が見られることがあります。体重が減少していたり、体力が弱っているときは、術後のためにも、特にしっかりと栄養補給することが大切です。



手術後の食事

食事が始まるまでは点滴などが処方されます。原則は流動食から始め、段階を追うごとにかたくしていきます。特に食べてはいけなものはありませんが、食べ方に注意する必要があります。あせらず、少量を小分け(分割)にして食べるようにしましょう。食べ方の注意点は、良くかむこと、一度にたくさん食べすぎないこと等の工夫が必要となります。



重湯期

食事が始まって間もないときは、無理せずに食べられるだけにしてください。流動食でも噛むように、ゆっくりと時間をかけて食べます。

術後の食事はこのような順に進みます(主食)

重湯 → 3分粥 → 5分粥 → 7分粥 → 全粥 → 軟飯

* 身体の状態によって変わることもあります。

3分粥～7分粥

病院で付くカステラなどの菓子類は、食間(10:00、15:00 頃)に食べていただく為に、提供しています。病院では汁物なども出ますが、先に栄養価の高い主菜(おかず)を食べてから食べるなど、水分でお腹がふれないように工夫することも大切です。

全粥～軟飯

食事は段階ごとにかたくなっていきます。食事も選択メニューになります。原則として食べてはいけな食品はありませんが、しばらくは消化のよい食品を選ぶようにしましょう。水分が少ない分、栄養価も増えますが、消化をよくする為にも、よく噛んでゆっくり食べるようにします。

* 食べられない時は主治医・看護師・栄養士に相談してください。

手術後は、このような症状が出る可能性があります。

<ダンピング症候群>

早期) 急に食事が腸に流れ込むため、食直後から 30 分以内に冷や汗、倦怠感が起こることがあります。

→少しずつ、ゆっくり食べることが大切です。

後期) ホルモン作用により、食後 2 時間頃に震えやめまい (低血糖症状) が起こることがあります。

→起こってしまったら、砂糖や甘いものを食べる等して、対処します。

予防には食後 2 時間後くらいの間食が効果的です。



<逆流性食道炎>

特に、睡眠中に消化液が食道に逆流すると、目が覚めてしまうほどのひどい胸やけが起こることがあります。

→食事をしたあとは、すぐ横にならないようにしましょう。

食べたなら体を少し起こして休む、睡眠前に食事をとらないようにするなど配慮が必要です。

<下痢>

下痢をしやすい方は、食物はできるだけ煮る、ゆでる、蒸すなどして消化のよい食事にし、脂肪分の多いものは一度に多く食べないようにしましょう。