

膵頭十二指腸切除術後の食事について

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。また、胆のうは脂肪の消化吸収に関係しています。自分の身体の状態にあわせて、いろいろな食品から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。

量は少なめ、回数は多め！

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



お勧めの間食
カステラ
プリン
ゼリー
いろいろ
水ようかん 等



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。



食事内容は段階的に進めましょう

胆のうは脂肪消化吸収に関係する胆汁濃縮して食事に応じて分泌しています。胆のう切除することで下痢などをおこす場合もあります。脂肪分の多いものは少しずつからにしましょう。

●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、禁止です。退院後については、外来の主治医に相談してからにしましょう。



●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。

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。

主菜

身体をつくる良質のタンパク源です。

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うので、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分以内に起きます。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、急に血糖(血液中の糖分)が上がり、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、砂糖やジュースを補充します。予防のために、食後2時間くらいに間食をとることが有効です。

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。