

潰瘍性大腸炎の場合には、活動期と緩解期では食事療法は変わってきます。

活動期には、炎症を抑える食事を心掛けますが、人により個人差が大きく、少しずつ状況にあわせて、食べても大丈夫なものを探しましょう。緩解期には、特に食事制限はありませんが、暴飲暴食だけ注意しましょう。

## POINT

### 炎症を抑える食事

#### 1 脂肪の取りすぎに注意！

脂肪は、腸管運動を亢進するために取りすぎには注意が必要です。

脂肪が多く含まれるものには、霜降り肉や天ぷら、調理に使用する油、スナック菓子などがあります。そのため、料理を選択して食べる必要があります。ただし、あまり神経質に制限する必要はありませんので、料理でもひき油程度は使用してもよいでしょう。

また、肉類も頻度を考えれば、鶏肉・豚肉・牛ヒレ肉やヒレ肉など調子を見ながら食べてもらえます。



#### 2 食物繊維の取り方

食物繊維の制限は、腸の狭窄や通過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。



#### 3 肉より魚！

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。食べ方は、焼き魚、煮魚、刺身とどんな食べ方でもよいでしょう。

1日1回ぐらいは食べるのが理想的です。



#### 4 バランスよく

食事は、バランスよく摂りましょう！

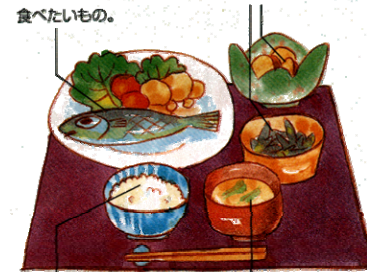
脂肪を意識するあまり、うどんやごはんのみになりがちですが、主菜に含まれる蛋白質は腸管の修復に必要な成分です。また、副菜に含まれるビタミンなども繊維を控えるあまり、不足がちです。軟らかく炊いたり、よく噛んで食べるようにしましょう。

##### 主菜

メインのおかずは、毎食1品。肉より魚を多くします。いろいろな種類の食品を食べたいもの。

##### 副菜

野菜料理は毎食2品とります。



##### 主食

主食は、毎食適量を食べることが大切。

##### 汁物

塩分のとりすぎを防ぐため、汁物は1日1杯を原則に。

#### 5 アルコールは控えましょう

アルコールは炎症の増悪因子といわれています。また、アルコールは食欲を増進し、暴飲暴食のもととなってしまいますので、注意が必要です。



#### 6 乳製品に注意

牛乳には、乳糖が多く含まれています。潰瘍性大腸炎の多くの方では、乳糖不耐症といって、乳糖を分解できず、下痢を起こす場合があります。体の調子を見ながら、冷たい牛乳をガブガブ飲むなどには注意しましょう。



#### Q：緩解期に注意すべき事はありますか？

●3食規則正しく食べましょう  
バランス良く食べましょう



●暴飲暴食に注意しましょう



●肉類の摂取は多くとも、  
肉=魚の頻度にしましょう

