

肝臓はからだの様々な大事な役割をしています。切除後に治癒しやすいように、栄養を適切に摂取することが非常に重要になります。

肝臓の仕事は？

肝臓は、「肝心要（かんじんかなめ）」という漢字に使われますように、体の中で最も大きな臓器で1～1.5kg程の大きさがあります。肝臓の役割は、腸から流れてくる栄養源豊富な血液を肝臓が貯蔵し、必要に応じて様々な栄養素の代謝をおこなっています。他にもアルコールや薬の解毒代謝などもおこなっています。



肝臓切除後はどうなるの？

肝臓は再生能力の高い臓器です。切除された後に肝細胞総量のが減少し、肝機能が低下しても適切な栄養を摂取することで回復する事が可能です。

肝臓を切除し、腸を直接手術されていない場合は、術後2～3日後には口からの食事が開始できます。しかし、肝臓を切除する大きさや元々の肝機能によって違いはあります。その場合には、点滴や栄養剤の投与などを併用し、栄養状態が悪くならないようにつとめます。

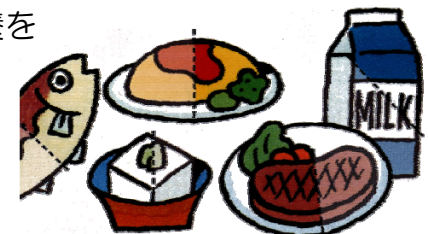
栄養はどんなふう食べるのがいいの…？

食事はバランス良く食べていただくことが最も大切です。一度にたくさんを暴飲暴食しても、貯蔵する場所が少なくなっていますので、食事は分割して食べる方が体の負担が少ないと考えられています。そこで、夕食をドカ食いせず、夕食を腹八分目にして、150-300kcal程度の補食をしていただくとよいでしょう。



特に意識して食べる方がよいものは…？

術前から食欲がない方もいるかもしれませんが、術後はとくに食欲がなく、つい口当たりのよい麺類やお粥、菓子など糖質中心になってしまいます。肝臓の再生能力を最大限にするためにも、蛋白質が必要です。肉や魚、卵や豆腐、乳製品など積極的に食べましょう。しかし、必要以上に栄養を摂取し、過栄養にならないように心がける事も大事です。



塩分の取り方

栄養状態が悪いとお腹に水が貯まったりする場合があります。そして、塩分をさらに多く摂取されると水を体にとどめてしまいますので、塩分はできれば控えめにしましょう。