

慢性膵炎は、膵臓の消化酵素を分泌する外分泌細胞の減少により、脂肪の分解のため必要な消化酵素が不足します。

そのため、消化障害(脂肪便など)がおきますので、脂肪を制限する必要があります。

POINT

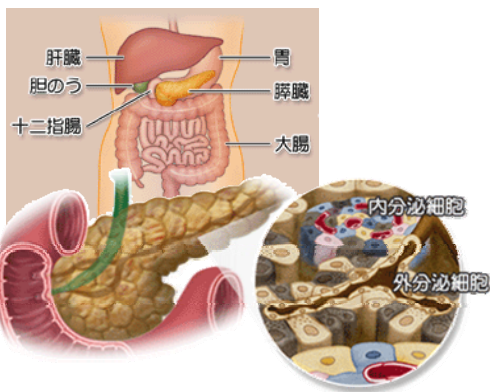
気をつけること

1 消化酵素が不足

慢性膵炎とは、外分泌、内分泌細胞が障害され、消化酵素やホルモンが不足します。

消化酵素は主に、脂肪分の消化と関係しているために、脂肪を多く摂取すると消化障害を起こし、下痢や腹痛などの症状が現れたりすることもあります。

脂肪の取り過ぎに注意しながら、その他の栄養で補いましょう！



2 アルコールは禁止

アルコールの飲み過ぎが慢性膵炎の原因であることが最も多く、アルコールは膵臓に負担をかけます。しばらくの間、禁酒を心がけましょう。



3 脂肪制限について

慢性膵炎の脂肪摂取量は1日 30g 程度とされています。そのため、脂肪が多く含まれる肉類や揚げ物、調理に使用する油、スナック菓子などに含まれていますので、料理や食品を選択して食べる必要があります。

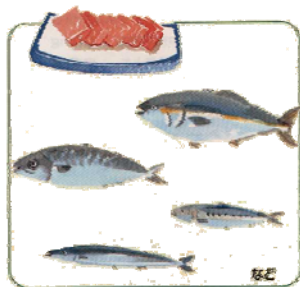
天ぷらや揚げ物などは、脂肪がもっとも多く、特に注意が必要です。



4 肉よりも魚を食べましょう！

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。肉よりも魚の方が油の含有量が少ないためです。

ただし、肉なども赤身などであれば、1回 60g程度であれば、普通に食べてもかまいません。



5 野菜をとりましょう

野菜は脂質がほとんど含まれていませんので、膵臓への負担が少ないと考えられています。積極的に摂取しましょう。



6 脂肪の種類

脂肪には、様々な種類のものがありますが、膵臓の消化液が必要なものがほとんどです。

オリーブ油などさまざまな健康によいとされる油であっても、同様です。



7 バランスよく

食事は、バランスよく摂りましょう！脂肪を控えるあまり、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、副菜に含まれるビタミンも不足してしまわないように注意しましょう。

魚、卵、赤身の肉、豆腐など、そして野菜なども取り入れバランスよく食べましょう。

