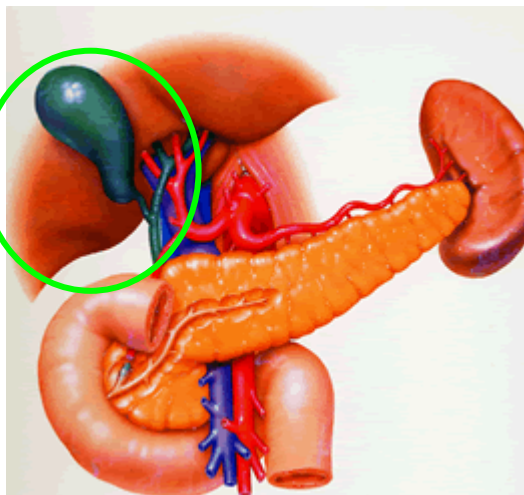


脂肪の摂取は少しずつ増やしていくようにしましょう。

胆のうってなに？

胆のうは、肝臓でつくられた胆汁を濃縮して貯蔵し、必要な場合に十二指腸へ排出する機能があります。

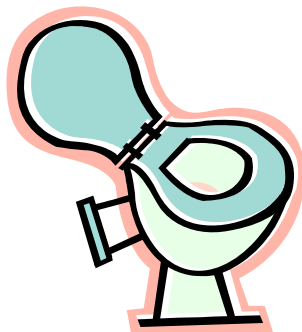


胆汁は脂肪分の消化吸収を助ける作用があります。食事を食べた後に胆道を通して十二指腸に注がれます。

そして十二指腸で食物と混ざり、消化され便となります。便が茶色いのは胆汁とまざるためです。

胆のう摘出後はどうなるの？

胆のう摘出後は、濃縮されない胆汁が常時流出するようになります。そのため、胆汁酸の腸肝循環が増加したり、腸管運動が亢進し腸管内胆汁酸の通過時間が短縮されることにより、下痢が起こることがあります。この下痢は、術後経過とともに改善していくといわれています。



手術後すぐは・・・？

手術後には、下痢が起きやすい場合もあり、脂肪の制限が必要になります。厳密に油を全く使用しないといった厳しい事は必要ありません。ただし、脂肪が多く含まれる肉類や揚げ物、スナック菓子など多く含まれている料理や食品を控えて食べる事が必要です。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。



安心して食べれるものは・・・？

野菜には脂質がほとんど含まれていませんので、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。また、全体的にバランス良い食事を心がけましょう。



脂肪の取り方

退院後の脂質の摂取は様子を見ながらにしましょう。下痢などの症状がなければ少しずつ摂ってもよいでしょう。ただし、脂質の摂りすぎは、生活習慣病の原因にもなりますのでほどほどに。