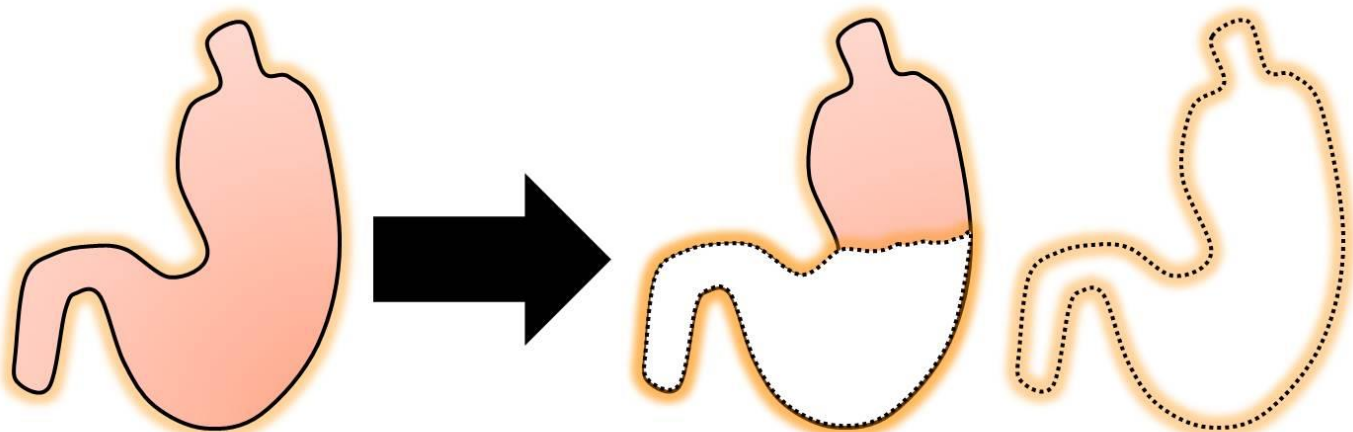


胃手術後の食事について

胃の手術後は、食事に十分に気をつけなくてはなりません。



胃の手術をすると.....

胃が小さくなる

胃が無くなる

胃が小さくなる（無くなる）ことで、さまざまな問題が起こります。

つかえ感

胸やけ

ダンピング症候群（動悸、冷や汗、めまい）

下痢・便秘

腸閉塞（イレウス）：腸の流れが閉ざされて、便やガスが出なくなることです。



では、どのようなことに注意すればいいのでしょうか？

絶対に覚えてほしい三か条

- ① よくかんでゆっくり食べましょう
- ② 少しずつ食べましょう
- ③ 食材の選び方や調理方法を工夫しましょう



では、ひとつひとつ詳しく説明していきます。



① よくかんでゆっくり食べましょう

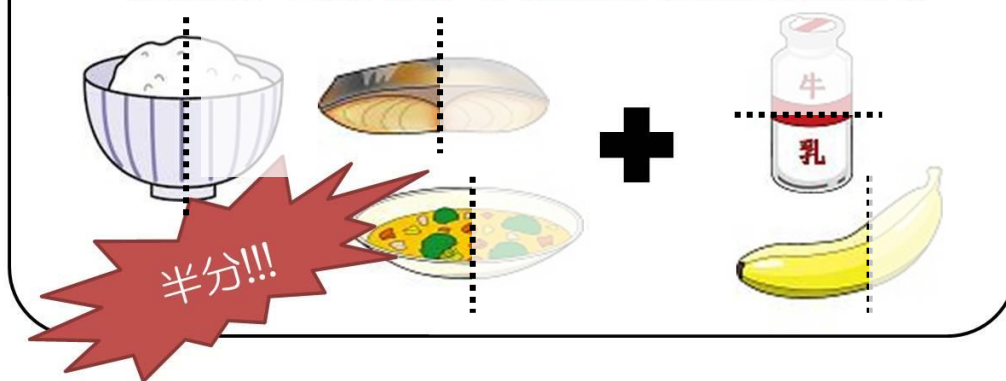
今まで以上に、口の中で食物を細かくします。
大きな塊を飲み込むと腸で詰まる可能性があります。
時間をかけて食事をする事で、胃や腸にかかる負担を少なくすることができます。

② 少しずつ食べましょう

一度にたくさん入らないので、“小分け”にして“3食の食事+間食”で食べます。



一回の食べる量を、手術前の半分にします。



★3食の食事バランスと量

食材にはいろいろなものがあります。
それぞれ体の中での働きが違うため、偏らないようにしましょう。

→**主食**・**主菜**・**野菜**は毎食食べましょう。
この他に、**乳製品**、**果物**を1日1回食べましょう。

主食・・・ご飯、パン、めん、芋類など

主菜(おかず)・・・肉、魚、卵、大豆製品(納豆、豆腐など)

野菜・・・野菜類

★間食の内容

ここでいう間食とは、嗜好的なおやつというよりは、栄養を補うためのもの。
1度に食べられる量が少なくなるため、間食で補いましょう。
元の量が食べられるようになるまでは、間食で補うようにしましょう。

<間食に手軽に利用できるもの>

パン、おにぎり、おじゃ、果物、ビスケット、
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)、栄養剤(カロリーメイト等)など

③ 食材の選び方や調理方法を工夫しましょう。

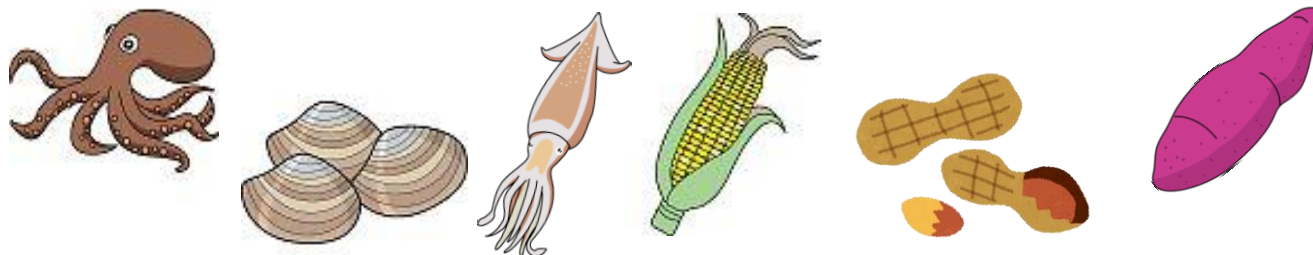
【食材の選び方】

基本的には何を食べても構いませんが、手術後しばらくは控えた方がよい食材もあります。

★詰まりやすいもの

たこ、いか、貝類、こんにゃく類（しらたき）、
ピーナッツ、とうもろこし

きのこ類、海藻類、繊維の多い野菜類（ごぼう、蓮根、さつまいも）



★その他の食品

生もの（魚・肉・卵）

…胃の殺菌力が落ちているため、手術後1か月は控えてください。



めん類…腸閉塞の原因となることがあります。手術後数か月は控えてください。



油もの…下痢や腹痛の原因となることがあります。

⇒期間が明記されていない食材については、医師の指示に従って下さい。

★お酒や炭酸飲料は控えてください。開始時期は医師の指示に従って下さい。

【調理方法】

- 食材はやわらかく調理しましょう（煮る、蒸す、茹でるなど）
ミキサーやフードプロセッサーでなめらかにしたり、包丁で細かく刻んだりするのも一つの方法です。
- はじめのうちは揚げるのは消化が良くないため控えた方が安心です。

その他の注意点

体重減少

胃の手術後の人の平均体重は、術前の体重の90%です。手術前よりも食べられる量が減ったり、胃を失うことで、食べたもののエネルギー利用効率下がったりするためです。

極端な減少でなければ、焦って元の体重に戻そうとせずに、おいしく食事ができることを目標にしてみてください。



最後に…

体重減少が続いたり、腹痛がひどかったり、食事がとれない場合には、診察時医師に相談してください。

また、食事のとり方を管理栄養士がご相談にのることも可能です。お気軽に相談してください。胃の手術後は、胃や腸に負担をかけずに回復を図ることが必要です。胃が小さい（無い）状態に少しずつ慣れて、楽しみながら食生活を進めていきましょう。

筑波メディカルセンター病院 2013年4月