

胃手術後の食事療法



関西医科大学附属枚方病院

栄養管理部

平成29年10月21日

よくある質問

- 食事は頻回食にしないといけませんか？
- どんな食品・料理に注意しなければいけませんか？
- 家族と同じ食事をすることは可能ですか？
- お酒は飲めますか？
- いつまで続けないといけませんか？



質問に対して

- 頻回食は？

頻回食は出来れば継続した方が良い

- どんな食事？

柔らかな食事、消化管に優しい料理

- 同じもの食べられますか？

すべて同じにすることは不可能ですが、可能です。

- お酒は？

今は、禁酒が原則です。ただし医師の許可があれば・・・

- いつまで続ける？

体力回復、栄養状態改善すれば・・・



食事療法の基本的考え方(術後数か月)

- 良く咀嚼して
- 同じ時間帯に食事を
- 柔らかい食材選択
- 適した料理法
- 刺激物の禁止
- 嗜好品

アルコール・コーヒー



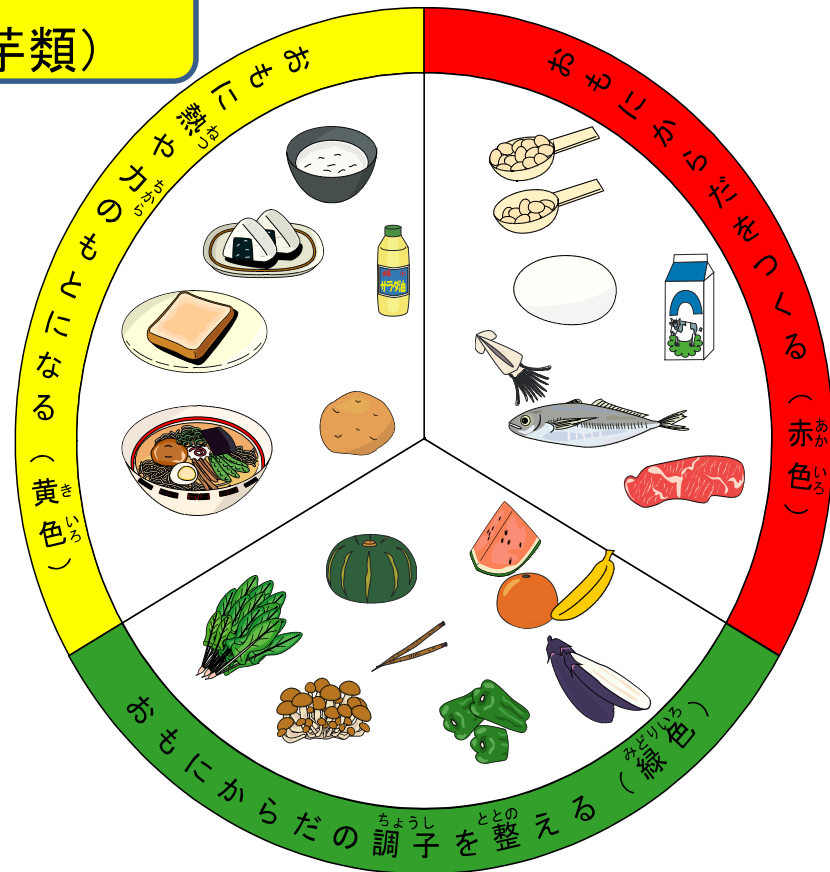
バランスの摂れた食事

- 栄養三色

おもに熱や力のもとになる
炭水化物 (パン・ごはん・麺類・芋類)

おもにからだをつくる
蛋白質 (魚・肉・卵・大豆)

おもにからだの調子を整える
無機質
カルシウム 鉄 亜鉛 銅
ビタミン類
脂溶性ビタミン
水溶性ビタミン
繊維
水溶性食物繊維
不溶性食物繊維



エネルギーの算出法

例 68歳 男性
身長167cm 体重52kg

▪ 標準体重 $\text{身長m} \times \text{身長m} \times 22 = 61.4\text{kg}$

• エネルギー必要量

標準体重 $61.4\text{kg} \times 25 \sim 30\text{kcal} = 1535 \sim 1842\text{kcal}$



食事の考え方

- 食事回数(頻回食) 朝昼夕+間食3回
- 栄養量の配分
1200kcal + 600kcal(200kcal×3回)
- 朝食 パン60g マーガリン ジャム 牛乳100cc
- 昼食 ごはん130g 煮魚1切れ 煮物南瓜2切れ 味噌汁
- 夕食 ごはん130g 肉じゃが 野菜サラダ 清汁



献立例



朝食

トースト一枚 ジャム マーガリン 牛乳100cc
サラダ 胡瓜 キャベツ 人参 マヨネーズ
バナナ ½本



昼食

ご飯軽く一杯 焼き魚 鯖
しらす入り大根卸 味噌汁薄あげ



夕食

ご飯軽く一杯 湯豆腐 絹豆腐1/2丁 きくなえのき等
とろろ汁 ほうれん草の胡麻和え

間食

- 10時

牛乳200cc りんご1/4切

160kcal 3g 40kcal 0.1g



- 20時

ウエハース 林檎ジュース200cc

100kcal 1.5g 80kcal 0.1g



- 15時

ヨーグルト100g ビスケット2枚

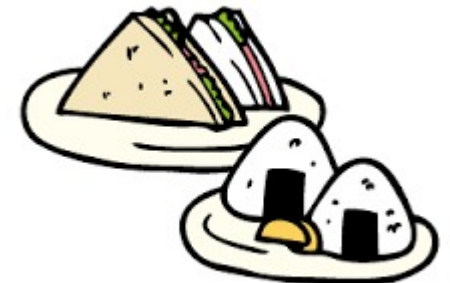
80kcal 3.5g 86kcal 1.5g



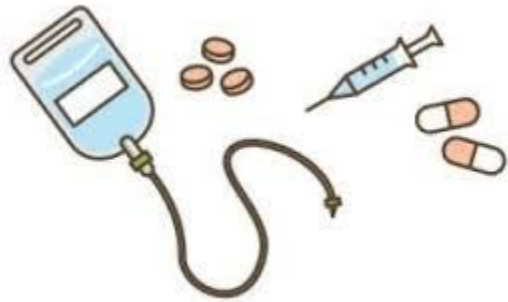
- 合計

エネルギー 546kcal

タンパク質 9.7g



化学療法副作用症状



- 下痢
- 便秘
- 体力低下



- 吐き気 嘔吐
- 食欲不振
- 体重減少

- 味覚障害
- 嚥下障害
- 口内炎

下痢

- 腸粘膜への刺激を抑える
 - ①香辛料、脂肪を多く含む食品、濃い味付けの料理を避ける
 - ②食物繊維の多い食べ物や消化しにくい物は避ける。
 - ③ガスが発生しやすい食品（芋類、豆類、きのこ、ビール）
 - ④水分や電解質を補う。室温か、人肌に温めた飲み物をこまめに摂る。（脱水予防）

ほうじ茶、麦茶、イオン飲料をこまめに摂る



便秘

- 規則的に自力で排便があれば便秘ではない

2～3日に一度自力で排便があれば便秘にはあたりません。しかし胃を切除されている為一回の食事や水分の摂取量が少ないと思われれます。

便を柔らかくするために水分を摂取して下さい。(30ml/kg)

- ①適度な運動は腸の動きを整えます。

散歩や軽い運動

- ②食事時間をなるべく同じ時間帯に。
- ③適度な食物繊維と乳酸菌を含む食品(ヨーグルト等)
- ④水分をこまめにとり便が硬くなるのを防ぐ。



吐き気・嘔吐・食欲不振

- 少しずつ回数を増やす……無理をせずよく噛んでゆっくり
- 冷たく口当たりの良い物……アイスやシャーベット、果物
- 食材はシンプルに……ニンニクやニラ等香味野菜を控える

- 吐き気がない時は、食べたい物を少量
- 自分にあった味付けで 味覚障害
- 主食を変える ご飯、麺類、パン
- 栄養補助食品の利用
- 食事の観念にとらわれず、食べたい時に食べたい物を



味覚障害・嚥下障害

- 味覚障害

抗がん剤や放射線療法で副作用で生じることがありますが、その治療が終了すると多くは回復に向かいます。

唾液の分泌が減少し、口の中が乾燥しやすくなると味がわかりにくくなります。また味蕾の新生には亜鉛が必要です。

亜鉛(牡蠣、鰻、大豆、黄粉、納豆、胡麻、レバー 牛肉(腿)

- 嚥下障害(放射線療法)

- 治療で食道の炎症を起こすことが多い。

味付けは薄味で、硬い食材を避ける。

茶わん蒸し、卵豆腐、温泉卵、冷奴、コーンスープ



やわらか食



胃術後の方の食事は均一ではなく、個人差があります。

食事療法はみなさん違います。

マニュアルはありません。

「試行錯誤」の連続です。

管理栄養士は少しでも皆さんの

食事＝義務ではなく 食事＝楽しい生活

になるよう応援したいと思っています。

