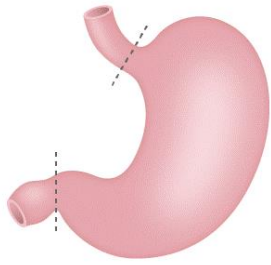
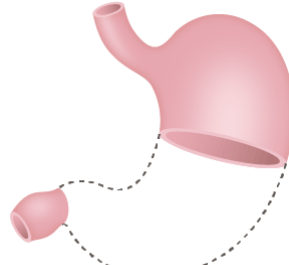


# 胃手術後の食事について

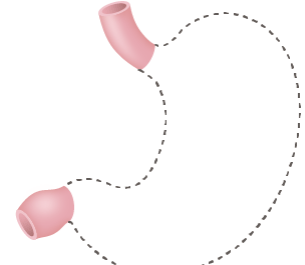
胃の手術後は、食事に注意が必要です。



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、さまざまな問題がおこる場合があります

- つかえ感
- 胸やけ
- 下痢・便秘
- ダンピング症候群(動悸、冷や汗、めまい)
- 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



## ダンピング\*症候群とは...

食べ物が**急激に小腸に流れ込む**ことで起こる症状です。

\*ダンピング: 急速に落ちる

### 早期ダンピング症候群

(食後30分以内)

消化管ホルモンが過剰に分泌されることで、血液が腸に集まり、一時的に全身に循環している血液が不足します。

#### 【症状】

- ・冷や汗
- ・動悸
- ・めまい など

#### 【対処】

横になってしばらく休む



### 後期ダンピング症候群

(食後2~3時間)

炭水化物が今までよりも速く吸収されることで高血糖になります。血糖値を下げるために、インスリンというホルモンが過剰に分泌され、低血糖になります。

#### 【症状】

- ・頭痛
- ・倦怠感
- ・発汗 など

#### 【対処】

アメなどで糖분을補給する



# 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分食(5~6回に分けて食べるよう)にしましょう
- ③食材の選び方を工夫しましょう



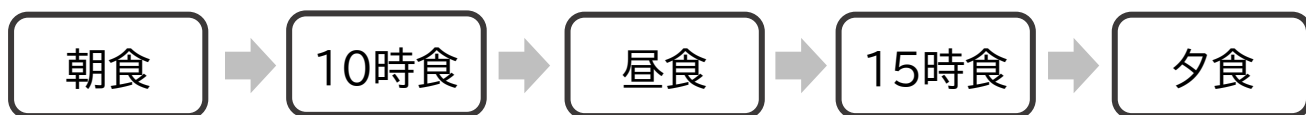
## ①よくかんでゆっくり食べましょう

今まで以上に、口の中で食物を細かくしましょう。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。



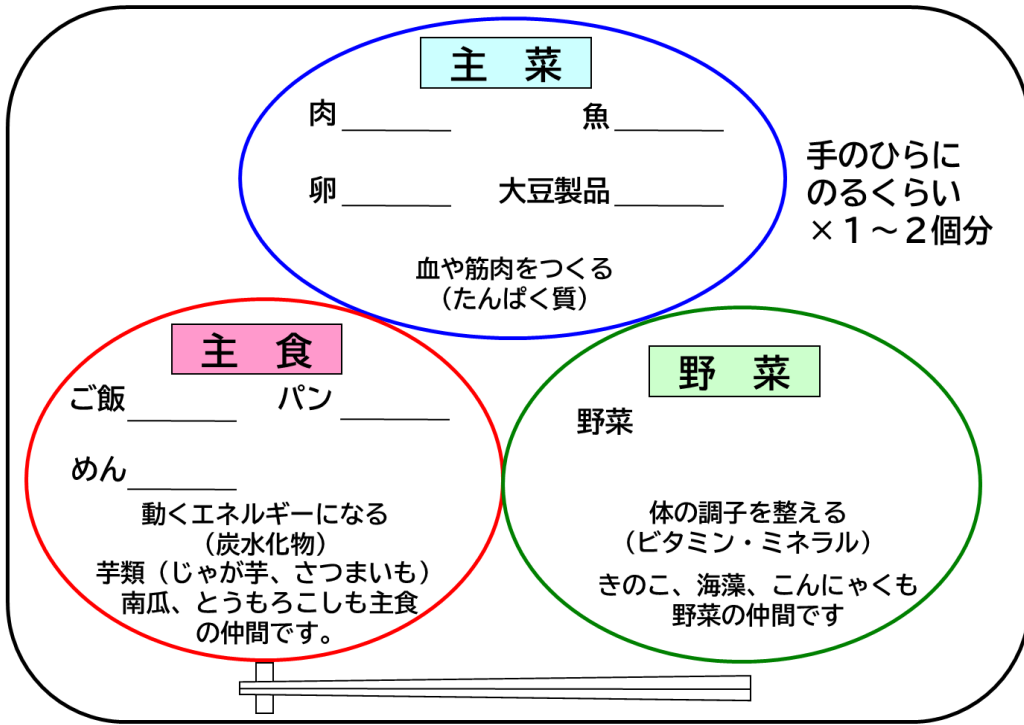
## ②分食(5~6回に分けて食べるよう)にしましょう

一度にたくさん入らないので、“1回量を減らして”にして“**3食の食事+間食**”で食べます



1回の食べる量を手術前の半分に減らし、間食で補います。

# 毎食そろえるもの



※油・・・1日に大さじ 杯

1日分

牛乳または  
ヨーグルト

牛乳ならコップ1杯  
(200ml程度)

1日分

果物

手のひらにのるくらい  
バナナ中1本  
みかん2つ  
りんご1/2個

## ★間食の内容について

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**ものです。  
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、間食で補いましょう。

<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)
- ・栄養補助食品(少ない量で簡単に栄養を補える食品) など



パン等がパサついて飲み込みにくい場合には、飲み物と一緒に摂るなどの工夫をしましょう。

### ③食材の選び方を工夫しましょう

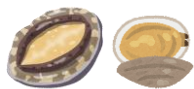
基本的には何を食べても構いませんが、手術後しばらくは注意が必要な食品もあります。

#### ★噛み切りにくいもの、食物繊維が多いもの

タコ・イカ



貝



ナッツ



海藻



こんにゃく類



きのこ類



とうもろこし



ごぼう



さつまいも



れんこん



#### ★めん類

腸閉塞の原因となることがあります。よく噛み、食べる量は控えめにしましょう。



#### ★油もの

下痢や腹痛の原因となることがあります。



#### 【調理方法など】

- ・食材は新鮮な物を選び、保存に十分注意しましょう
- ・食材はやわらかく調理しましょう(煮る、蒸す、茹でるなど)

#### 【その他の注意点】

- ・お酒は医師の指示に従ってください。

#### 【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。

何か食事でお困りのことがありましたら、スタッフへお声がけください

