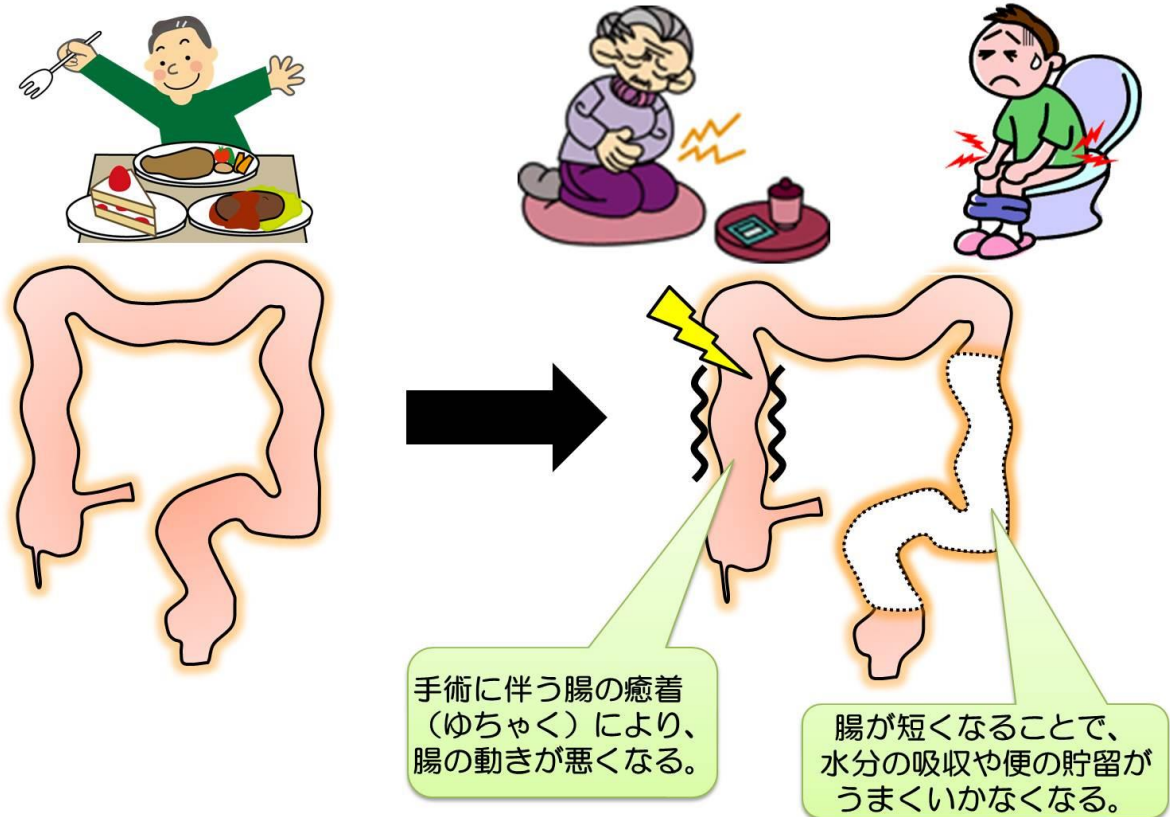


大腸手術後の食事について

大腸の手術後は、食事に十分に気をつけなくてはなりません。



大腸の手術後は、腹痛、下痢、便秘、吐き気、腸閉塞などが起こりやすくなります。

※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。

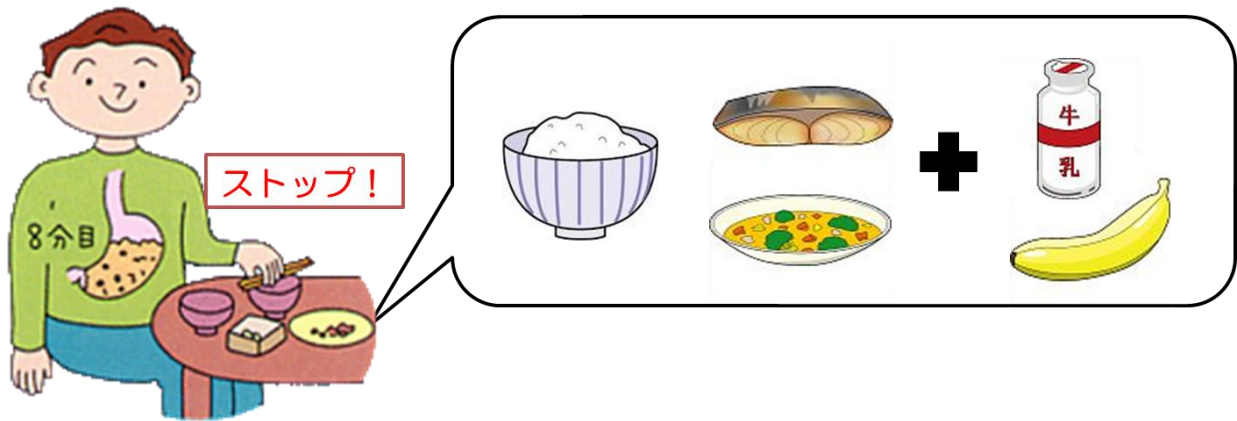


① よくかんでゆっくり食べましょう

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

一度にたくさん食べると、大腸がびっくりして、腹痛の原因となります。
腹5分から腹8分を目安に食事をしましょう。



★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

③ 食材の選び方を工夫しましょう。

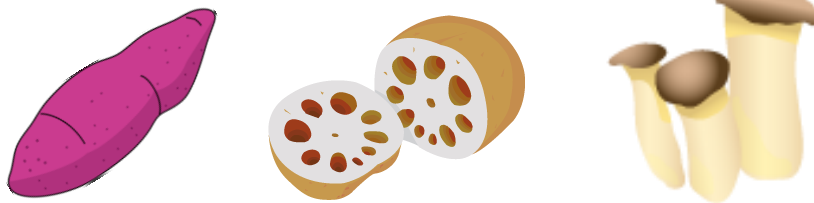
【食材の選び方】

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

★**食物繊維が多いもの**…食物繊維は体内で消化できない栄養素です。

食べすぎると腸閉塞の原因になることがあります。食べる量は控えめにしてください。

食物繊維が多いものは、**こんにゃく類（しらたき）、きのこ類、海藻類、ごぼう、蓮根、さつまいも** などです。



★**めん類**…腸閉塞の原因となることがあります。食べる量は控えめにしてください。



お酒は医師の指示に従ってください。

その他の注意点

適度な水分摂取をしましょう。

水分不足は便秘の原因となります。水分は積極的にとりましょう



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。

大腸の手術後は、胃や腸に負担をかけずに回復を図ることが必要です。手術後の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。

