

# 大腸手術後の食事について

大腸の手術後は、食事に注意が必要です。



手術に伴う腸の癒着（ゆちゃく）により、腸の動きが悪くなる場合があります。

腸が短くなることで水分の吸収や便の貯留がうまくいかなる場合があります。



大腸の手術後は下痢や便秘が起こりやすくなります。また腸閉塞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。吐き気や腹痛などの症状がみられます。

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
- ②一度にたくさん食べ過ぎないようにしましょう
- 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ことで、胃や腸にかかる負担を少なくすることができます。



## ②一度にたくさん食べ過ぎないようにしましょう

一度にたくさん食べると、消化や吸収に時間がかかり、腹痛の原因となります。

**腹八分目を目安**に食事をしましょう。



毎食そろえるもの

### 主 菜

肉 \_\_\_\_\_ 魚 \_\_\_\_\_

卵 \_\_\_\_\_ 大豆製品

血や筋肉をつくる  
(たんぱく質)

手のひらに  
のるくらい  
× 1～2個分

### 主 食

ご飯 \_\_\_\_\_ パン \_\_\_\_\_

めん \_\_\_\_\_

動くエネルギーになる  
(炭水化物)

芋類 (じゃが芋、さつまいも)  
南瓜、とうもろこしも主食  
の仲間です。

### 野 菜

野菜

体の調子を整える  
(ビタミン・ミネラル)

きのこ、海藻、こんにゃくも  
野菜の仲間です

1日1回

### 牛乳または ヨーグルト

牛乳ならコップ1杯  
(200ml程度)

1日1回

### 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

※油・・・1日に大さじ \_\_\_\_\_ 杯

### 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。

こんにゃく類

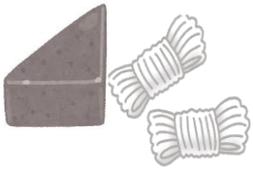
きのこ類

海藻類

ごぼう

さつまいも

レンコン



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



### その他の注意点

- ①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るため、積極的にとりましょう。
- ②お酒は医師の指示に従ってください。



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

