

手術のあと なに食べる？ どう食べる？



国立がん研究センター東病院 栄養管理室
副栄養管理室長 嘉澤美穂子



こんなこと、ありませんか？

消化管の手術をすることになったけど
食事はどうすればいいのかな・・・

本とかインターネットに
食べちゃいけないものが多く
書いてあるし・・・

不安だな・・・




こんなこと、ありませんか？


その不安、なるべく減らして
おうちでの食事を楽しんで頂きたい


というのが今日の目標です！




本日の流れ

-  1 必要な栄養量は？

-  2 消化管手術のあと、なに食べる？

-  3 どう食べる？

-  4 本日のまとめ

必要な栄養量は??

必要な栄養量は
どうやって計算するの？



エネルギー必要量 = $25 \sim 30 \text{kcal} \times \text{現体重 (kg)}$

例：体重60kgの方の場合

$25 \sim 30 \text{kcal} \times 60 \text{ (kg)} = 1500 \sim 1800 \text{ kcal}$

現在の体重を落とさない
ための目安量です

必要な栄養量は??

		体 重 (k g)										
		30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
kcal	25	750	875	1000	1125	1250	1375	1500	1625	1750	1875	2000
	30	900	1050	1200	1350	1500	1650	1800	1950	2100	2250	2400

ご自分の体重に近いところを
参考にしてみてください



必要な栄養量は??



先生から水分を摂る
ようにいわれたけど・・・

脱水による体調不良の方は少なくありません
積極的に摂取するようにしましょう

水分必要量 = $30 \sim 35 \text{ml} \times \text{現体重 (kg)}$

例：体重60kgの方の場合

$30 \sim 35 \text{kcal} \times 60 \text{ (kg)} = 1800 \sim 2100 \text{ ml}$

消化管手術のあと、なに食べる??



ラーメンとか、脂っこいものって
もう食べちゃだめなんですよね？



カレーライスも
食べられないなんて・・・



そんなことはありません！

消化管手術のあと、なに食べる??

絶対に食べていけないものは
ありません



ただ、「油っこいもの」は腹痛や下痢がないよう、いきなり量を増やしすぎないようにしましょう

また香辛料は香り付け程度に、コーヒーなども渋みが出ない程にしないようにしましょう

どんなに健康的な方でも、摂りすぎはお腹の調子が悪くなります



消化管手術のあと、なに食べる?? (一例)

	消化が良い 刺激の少ない食品	消化が悪い 刺激の強い食品
糖質	米飯、うどん、そうめん、マカロニ、食パン 等	玄米、そば、炒飯、ラーメン、揚げパン 等
たんぱく質	白身魚、鮪、海老、蟹、鮭、赤身肉、豆腐、牛乳、チーズ	うなぎ、いか、たこ、魚卵、バラ肉、ソーセージ 等
脂質	植物油、バター、マヨネーズ等	ラード、ヘッド
ビタミン	ほうれん草、白菜、キャベツ、トマト、ブロッコリー、バナナ、りんご、桃 等	繊維の多い野菜（ごぼう等）、きのこ類、海藻類、柑橘類、柿 等
その他	ビスケット、プリン、薄いお茶、コーヒー 等	チョコレート、濃いお茶、コーヒー 等
調理方法	煮る、蒸す	揚げる、炒める

なに食べる?? そして...



病院みたいな食事なら
お腹いっぱい食べていい?

実は・・・注意が
必要です



「腹八分目」を目安にしましょう
どんなに「おすすめの食品」でも
満腹まで食べてしまうと、
不快感や腹部症状に繋がる場合があります

なに食べる?? そして...



刺激物ってダメなんだ・・・
お寿司もサビ抜き?

いえいえ、
食べ方次第です♪



「気をつける食べ物」も取り入れましょう
ただ、激辛料理やとても塩辛い物、
お酢をそのまま飲む・・・等は控えましょう
また医師からの指導があった際はそちらを参考にしましょう

なに食べる?? そして...

なに食べる?



どう食べる?



なにを食べる?? そして...

なにをどう食べる?



どちらかだけでなく、
両方を一緒に考えていきましょう

どう食べる??

手術のあとして、食事は当分
食べられないんだらうなあ・・・

一人分、特別に作らないと
だめかな・・・



そんなときは・・・

どう食べる??

手術のあとの絶食期間
(お食事を食べない期間) は
以前と比べ、短くなってきています

「必ず絶対安静、絶飲食！」
だけではないのだね～

手術のあと、早い時期から水分や糖質の
入った水分を摂取可能な場合があります



どう食べる??

口でお腹の働きを
補ってあげましょう



ドロドロの必要はありません。
ある程度細かくなるよう
よく噛んで、ゆっくり食べましょう

逆にどんなに柔らかい食事でも
早食いは負担をかけてしまいます



どう食べる??

何回かにわけて
お食事をしましょう



1度にまとめて食べる必要はありません
10時、15時、夜食などで少しずつ
補っていきましょう

お食事の残りをわけて食べるときは
衛生面に注意しましょう♪



本日のまとめ

絶対に食べてはいけない物は
ありません

よく噛んでゆっくり
食べましょう

何回かにわけて
お食事をしましょう

楽しい
お食事を♪



ご清聴ありがとうございました!

**何かありましたら、ぜひかかりつけの
病院栄養士へお声かけください!**

**LOGO**