

# 胃切除後の栄養・食事の基本

**術後3ヶ月は要注意!! 食事回数は多いほどよいが、1日5回を基本に!!**

ダンピング症候群・下痢・タンパク質や脂肪の吸収低下・鉄分やビタミンB<sub>12</sub>の吸収低下で、体力が回復しない、下痢、白っぽい便(脂肪便)が出る、体のタンパク質が減りむくむ(低タンパク血症)、体重減少、貧血など栄養不足の症状全般で、特に高齢者に多い。基本的に何でも食べられますが、手術後1年目くらいまでは、無理をせず回復に合わせて食事の内容や量、回数を変えましょう!

**食事の内容(食品や調理法)で気をつけたいポイントは、消化がよいか悪いか、油を使うかどうか、しっかり加熱するかどうかなど。**



1日7回食の場合



1日6回食の場合



1日5回食の場合

野菜は消化されにくいので、小さく切り軟らかく煮こむと良い。刺身などの生ものは、胃酸の分泌が減り、殺菌作用が低下しているため新鮮なものを選びましょう! 揚げ物やチャーハンなどの油の多い食品は控えましょう!

早期に食べて良い食品	
主食	おかゆ、やわらかいご飯、うどん、パン
乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ、生クリーム *
卵	ポーチドエッグ
魚	白身魚
肉	鶏肉
大豆製品	豆乳、絹ごし豆腐
芋類	じゃがいも、やまといも
野菜	キャベツ、ほうれん草などの葉野菜、大根、かぶ、トマト
果物	りんご、桃、洋梨、バナナ、パパイヤ、メロン
その他	麩、はんぺん、レバーペースト

鶏肉は、ささみや胸肉を。トマトは湯むきで。左記の食品が問題なく食べられるようになったら、青背の魚・えび・かに・カキ・脂身の少ない肉・ひき肉・納豆・焼き豆腐・のり・とろろ昆布・油脂類(サラダ油、ごま油、オリーブ油、ドレッシング)等を少量から開始。  
\*乳糖不耐症の場合は注意!

## おすすめの間食



**\* コーンフレークがゆ**  
コーンフレークと牛乳に少量の砂糖を加え、コーンフレークが軟らかくなるまで煮る。



**\* ミニサンドとコンソメスープ**  
クリームチーズと薄切りのキュウリなどをはさむ。スープには、薄切り玉ねぎを軟らかく煮てパセリを。



**\* クラッカー**  
(クリームチーズ・ジャム)  
市販のソーダクラッカーに、クリームチーズやジャムをのせて。



**\* その他**  
おにぎり、ホットケーキと紅茶、カステラとミルクティー、ウエハースとココア、カスタードプリン など。

## 注意が必要な食品

気を付けて食べる食品		特に気を付けて食べる食品	
油の多いもの	ベーコン、油揚げ、厚揚げ、揚げ物	消化の悪い食品	赤飯、餅、ラーメン、すし
食物繊維の非常に多いもの	ごぼう、せんまい、たけのこ、れんこん、にら 海藻パインナップル、柿、ドライフルーツ	お腹の膨れる食品	いか、たこ、こんにゃく
刺激物	コーヒー、辛いもの		炭酸飲料、ビール

こんにゃくや海藻など、食物繊維の多い食品、ラーメンやもちなどの消化の悪い食品は、術後1年くらい経って問題がなければ少しずつためてください!!