

胃切除後の食事その他の対処



★もたれ感がある場合



青菜なら葉先の部分、皮や種を除いた野菜など、食べやすいところを選び、ゴボウやレンコンなどのかたい根野菜は繊維に垂直に切ったり、小さく切ったり、よく煮るなどの工夫によって消化しやすくなります。

★下痢がある場合



油を多く使っている食事になっていないか、肉類のメニューに偏っていないか確認しましょう！
牛バラ肉100g→脂質33～50g、豚バラ肉100g→脂質35～40g、
牛ヒレ肉100g→脂質5～15g、豚ヒレ肉100g→脂質2g

★便に不消化物がある場合



よく噛んで食べているか確認しましょう！
野菜中心のメニューに偏っていないか確認しましょう！

★冷たい飲料について



冷たい飲料が急に消化管に入ると負担になります！
常温に近い温度にするか、少量を口に含んでから飲む工夫をしましょう！

★摂取する順番について



胃切除術後の症状のひとつに「詰まり感」がありますが、食事が胃やのどに詰まり、それ以上食べられなくなる症状で、“小胃症状”のひとつになります。野菜は詰まり感の原因になることから、栄養価の高い肉・魚などから食べるのも方法のひとつ！基本は、よく噛んで「詰まり感」を防ぐ。

★冷凍加工食品について



コロッケやフライ、から揚げなどの冷凍加工食品は、油で揚げ、味付けもしっかりしているため、退院直後から3ヶ月までは特に控えましょう！
逆に、下処理済みの冷凍素材(さといも、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、ミックスベジタブルなど)は、採れたての野菜を急速冷凍してあるため、新鮮な風味や栄養素がそのまま保存されている季節に関係なく栄養価も摂れるため加熱し上手に利用しましょう！(ジュースやスープにしてもOK)

★素材缶詰について



調理に時間がかかる豆類については、水煮缶を上手に利用しましょう！
さば缶は、調理内容によっては脂質の量が多いものもあるため注意しましょう！
果物の缶詰は、ビタミンなどの栄養価が生果物と比べると減少するが、消化がよいので適量！

★コンビニ利用について



パンでは、やわらかい食パンで作った卵サンドで、マヨネーズは、多量に摂取しなければOK！
クロワッサン、デニッシュ、カレーパン、揚げパンなどは、脂質が高いので避けましょう！
お惣菜については、豆腐、半熟卵、だし巻卵、茶わん蒸しなど、消化に良いものを選びましょう！