

# 術後の療養と予防!!

胆石が再びできれば、胆のうを取り除いた場合でも、胆管炎になる可能性が!!

胆石予防の食事は**食物繊維**がおすすめ!

便秘が胆石の発作を招く要因にも!

## 食物繊維の多い食品



文字通りコレステロール胆石の主成分であるコレステロールは、胆汁酸を作り出す材料となるためバランスが必要!

食物繊維は、腸内で胆汁やコレステロールを包み込み、便といっしょに排泄させる働きがあるため、コレステロールのサイクルを円滑に促す役割を果たす。

肝臓がきちんと新たな胆汁酸を作り、古い胆汁酸を排泄できれば、胆石の形成を防ぐ助けとなる。

**ビタミンC**は胆汁酸を作るのに必要!

胆汁酸が不足すると、コレステロールの消化がうまくできず、胆汁が固まって胆石の原因になってしまう! 肝臓が胆汁酸を作るにはビタミンCが不可欠で、ビタミンCが不足することは胆汁酸も不足することになる。よって**ビタミンCは、胆石の予防・改善に必須栄養素**といえる。



**しかし!!**

食物繊維とビタミンCが豊富な食材の中には、シュウ酸カルシウム結石の原因となるシュウ酸が多い食材も含まれるため**注意!!**  
くわしくは、管理栄養士に!

脂質の少ない食材の選び方!

	牛肉	豚肉	鶏肉	魚介	乳製品	鶏卵
◎	モモ・肩ヒレ	モモヒレ	ササミムネ	マグロ(赤身) カレイ・ベニサケ	カッテージチーズ 低(無)脂肪牛乳	卵白
△	肩ロースバラ肉	ロースバラ肉	モモ手羽	サンマブリ	普通牛乳 クリームチーズ	卵黄
	輸入牛の方が脂質が少ない	脂身を除けば脂質が大幅減	ササミは特に低脂肪な部位	白身魚は脂質が少ない	脂身を除けば脂質が大幅減	1日1個に抑える

◎・・・低脂肪でおすすめ △・・・注意が必要な食材

高脂質だけでなく、不規則な食生活も要因(生活習慣病の原因と一致)!!

- \* 1回の食事は控えめの量から少しずつ・・・消化や栄養分の吸収に時間がかかることがあるため。
- \* 少量ずつ何回かに分けて食べる・・・一度にたくさんの量を食べると、消化吸収が追いつかない。
- \* 脂肪分を摂り過ぎない・・・動物性脂肪を控え、植物性脂肪を摂るように。
- \* 良質なタンパク質を。・・・大豆製品や魚など。
- \* 香辛料は控える。
- \* 刺激物となるコーヒー、紅茶は控える。
- \* アルコールをとるときは、まず医師に相談!

**食生活を見直すことから!**

- \* 初めに野菜から食べる!
- \* 途中で汁物や飲み物を飲み、ゆっくりよく噛んで食べる!
- \* 腹8分目に抑える!
- \* 運動不足の解消を!

**食べ方を見直そう!!**

ご自身に合った献立や調理の工夫について  
**管理栄養士に食事指導の相談を!!**