

食事のヒント

テーマ 胃切除後の食事について

胃には食べ物を貯める、こねる、消化する等の役割があるため、胃切除後は以前と同じように食べることが難しくなります。手術後1年目位までは無理をせず、回復の程度にあわせて食事の内容や量、回数を工夫していきましょう。



回答は、栄養部
谷 佳子(たによしこ)

胃の切除後の食事のポイント

胃切除後は、食事のすぐ後や食後2～3時間後に冷や汗や動悸、腹痛などがおこるダンピング症候群があります。これは手術を受けて胃がなくなったり、小さくなったりすることで、食べ物が高時間のうちに小腸に流れ込むことでおこるため、食事はゆっくりよく噛み、1回量を少なく、回数を多く食べる(間食をいれて1日5～6回食にする)ことが予防につながります。

胃切除後に気をつけたい食品

食べてはいけない食品はありませんが、消化の悪い食品の摂りすぎには注意しましょう

- 油分の多いもの…ばら肉など脂肪の多い肉類、揚げ物など
- 食物繊維の多いもの…ごぼう、たけのこ、海藻類、きのこ類など
- 消化の悪いもの…ラーメン、もち、こんにゃく、いか、たこなど
- その他…刺激物や濃い味付け、炭酸飲料、ビールなど

ちょっと一言

間食には、エネルギーや蛋白質、ビタミン、ミネラル類がバランスよく摂取できる市販の栄養補助食品を上手に利用しましょう。液体やゼリー状、スナックタイプなどがあります。少しずつこまめにとることが栄養不足の予防に効果的です。



Menu

- 軟飯 130g
- かき卵スープ
- 季節の果物:30g程度
- 肉団子のケチャップ煮
- ほうれん草のしらす和え
- 間食 ビスケット3枚、濃厚流動食1本(200kcal)



栄養量

- エネルギー:362kcal
- 蛋白質14.8g
- 脂質8.4g
- 塩分2.2g

間食の栄養量

- エネルギー:275kcal
- 蛋白質8.7g
- 脂質9.3g
- 塩分0.4g

肉団子のケチャップ煮

【材料】●鶏ひき肉30g ●A(生姜1g、鶏卵3g、片栗粉1g、塩0.3g) ●じゃが芋30g ●玉ねぎ15g ●サラダ油2g ●B(ケチャップ10g、チキンコンソメ1g、砂糖0.5g、水60ml) ●片栗粉2g ●アスパラガス10g

【作り方】1.鶏ひき肉にAを加えてよく練り肉団子を作る。2.じゃが芋はひと口サイズ、玉ねぎはみじん切りにする。3.フライパンに油を熱し肉団子の表面に焼き色をつけ、さら

に1を加えて炒め、全体に油がまわったらBを加えて煮る。肉団子に味がしみ込んだら水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り付け茹でたアスパラガスを飾る。

かき卵スープ

【材料】●鶏卵20g ●ねぎ3g ●A(中華スープの素1g、塩0.3g、醤油1g、水100ml) ●片栗粉【作り方】卵は割りほぐし、ねぎは小口切りにする。鍋でAを火にかけて煮立ったら片栗粉でとろみをつけ、卵を流し入れる。

ほうれん草のしらす和え

【材料】●ほうれん草40g ●しらす干し3g ●醤油1.5g【作り方】ほうれん草(固い茎の部分は除く)を茹で、しらす干し(軟らかい微乾燥品を選ぶ)と和え醤油を加える。

●間食(食後約2時間後):
ビスケット3枚、
濃厚流動食1本(200kcal)

