



胃・食道の手術後 Q&A

手術後の食事はどのようなことに注意が必要です

術後3ヶ月は要注意です。その後は嗜好品も食べられます。1日5回を基本に食事回数を増やしましょう。胃を切ると急速に腸に食事が流れるため、つかえ感・胸やけに加えて下痢が起こりやすくなります。またダンピングという食後に不快な症状が起こることがありますが、食べ方を工夫すれば症状は改善できます。

どのような食べ方をすればいいですか？

術後3ヶ月は脂っこい料理や消化の良い貝類やイカ、タコ、ごぼうや山菜、海藻やきのこのなどの食品を避け、炭酸飲料、アルコール、香辛料なども控えましょう。ダンピングの改善には、よく噛んでゆっくり食べ、食事の回数を5~6回にして、糖分の多い食品を避けてください。お粥より軟らかいご飯の方が症状を緩和できます。食事時の水分量も控え目にしましょう。

また、食道癌で食べものの飲み込みが悪くなっている方は、少しずつゆっくりを原則に、食事を取りましょう。食道狭窄の場合、焼き肉、刺身、海藻などが狭くなった部分に貼り付くので注意が必要です。水分の多い味噌汁やお茶を一気に飲むと誤嚥しやすくなります。

必要な栄養がとれているか心配です。

食事が減って体力が低下し、体重が退院後1ヶ月以内に2~3kg減少がある場合は医師や管理栄養士に相談しましょう。

オリーブキッチン

(食の相談室) 第十四号

発行：京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター 令和元年8月10日

今号の特集は「胃・食道の手術後の食事」です。胃や食道の手術を受けることによる身体への影響は決して小さくありませんが、いくつかのポイントをおさえて食生活を送ることでその後に起こる問題を予防することができます。

特集

「胃・食道の手術後の食事」

冷蔵庫にあるお好みの具材で

そうめんに具材をのせることで蛋白源などの栄養素をしっかり補給することができます。つるつると食べてしまうので、よく噛むことを心がけましょう。

【冷製ぶっかけそうめん】

- (材料) 2人分
 ・そうめん 2束 ・なす 中1本
 ・おくら 2本 ・水 120ml
 ・めんつゆ(3倍濃縮) 40ml
 ・温泉卵 2つ



- (作り方)
 ①なすの皮をむき、食べやすい大きさに切る。平らな耐熱容器に並べ、ラップをふんわりとかけ500Wの電子レンジで約5分加熱する。
 ②おくらは板ずりし、へたを切り落とす。耐熱容器にいれ500Wの電子レンジで30~40秒加熱し、冷めたら小口きりにする。
 ③そうめんを表示時間通りにゆで、ざるにあげて水で洗う。
 ④器にそうめん、なす、おくら、温泉卵、お好みでかつお節をのせる。水で薄めためんつゆをかけて完成。

ポイント

消化をよくするためになすの皮をむき、軟らかい中身の部分を使っています。野菜は、冷蔵庫にあるもので構いませんがれんこんやごぼう、きのこのような硬いものではなく、白菜やほうれん草のような軟らかい葉野菜の方が消化によく術後には適しています。加熱して軟らかくなる葉野菜を選ぶようにしましょう。しょうがやわさび、こしょうなどの香辛料は使いすぎに注意しましょう。

さっぱり飲み込みやすい

【ヨーグルトアイス】

- (材料) 1人分
 ・バニラアイス ミニカップ1個
 ・ヨーグルト 大さじ2杯
 ・きな粉 適量



- (作り方)
 ①器にアイスを盛り付ける。
 ②アイスにヨーグルトをかけ、上からきな粉をふりかける。

ポイント

油の多い料理は避けた方がいいですが、乳化された油(アイスクリーム・バター・生クリーム・マヨネーズ)なら消化も良く、エネルギーUPも期待できるためご活用ください。ヨーグルトやきな粉をかけることでたんぱく質や鉄分も多くとれ貧血予防にもなります。



補食は、甘い物だけでなく、手軽に食べる事ができるおにぎりやパン、チーズ、ヨーグルトもおすすです。



管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます

食べやすくする工夫や栄養を効率よくとる方法、お勧めの栄養剤や宅配食の紹介もしています。

化学療法センター、放射線治療室、新館2階情報コーナー、外来待合、新館2階Bブロック栄養指導室に「栄養食事相談のお知らせ」を置いてあります。栄養食事指導のお申し込みは、主治医や看護師、管理栄養士までお問い合わせください。



ナース

本田のモグモグ日記

化学療法センターのスタッフはみんな牛肉が大好き。定期的に焼肉にでかけます。おいしい牛肉を食べるとアラキドン酸という必須脂肪酸が、脳内幸せを感じる神経伝達物質に変わるそうです。そんな難しい根拠がなくても、楽しい仲間と食べる焼肉はおいしいし、幸せなものですね。



次回のテーマは『白血球が減少した時の食事』です