

6. 退院に向けて...



1. 退院後の食事のとりかた



◎ 食事回数は多いままです

手術後は消化力の低下があるため、今までより食べる回数を増やして、何回も食べることで十分な栄養がとれるようにします。6回全てのおかずを用意する必要はありません。間食は蒸しパンやプリン、ヨーグルト、果物など簡単なもので構いません。1回の食事量が増えてくれば1日3回で必要な栄養がとれるようになり、徐々に間食が減らせるようになります。
3回食にする目安はおおよそ術後3～4ヶ月です。(個人差があるので慎重にすすめましょう)


◎ おなかいっぱいまで食べない


食事にも慣れてくると1回量が少しずつ増えてますが、おなかが張ったり痛んだりしたら食べ過ぎかもしれません。あせらずゆっくり増やしていきましょう。


◎ 体重と食事量について


胃を切った後はほとんどの方の体重が減ります。おおむね2～3ヶ月は体重が減る時期です。体の傷を治している期間だと考えて、体重が減ることについてあまり神経質にならない


◎ 消化の良い食事にします

 退院後1ヶ月は主食はお粥がおすすめです。少し味をつけたほうが食べやすいかもしれません。1ヶ月くらい経ったらやわらかめのご飯にしてみましょう。

 特に食べていけないものはありません。脂っこいもの(ラーメン、揚げ物など)や繊維質の食品(こんにやく、きのこ、のり、わかめなど)は少しずつ様子をみながら増やしていきましょよく噛んで食べることで、だ液とよくまざって消化しやすくなります。

 熱すぎたり冷たすぎたりする料理は刺激になりやすいので気をつけましょう。

 刺激の強い食品(アルコール・コーヒーなど嗜好飲料・香辛料)には気を付けます。
* 手術後アルコールに対して弱くなる方もいます。飲酒については主治医に許可をとりま

 手術後は胃酸の分泌が低下します。食品は新鮮なものを選び、衛生に気をつけて調理しましょう。食べるまえに手洗いを忘れずに。

◎ 自分の生活に合った食事と生活時間を決めます。

退院後しばらくは食べるのがお仕事です。
時間を決めて食べ忘れのないようにしましょう。



起床	:	:
朝食	①	:
間食	②	:
昼食	③	:
間食	④	:
夕食	⑤	:
夜食	⑥	:
就寝	:	”

◎ **楽しくゆっくりと**

自分の好きな食器や場所で、ゆっくり時間をかけて食べましょう。楽しく食事すると消化吸収もよくなります。また食事の前に散歩してみるなど、適度に体を動かせば食欲も増すことでしょう。

◎ **食べた後は座って休みましょう**

30分くらいは座ったまま(上半身を起こした状態)で座っていると消化の助けになります。同じ理由で、寝る1時間位前には食事を終わりにしましょう。

◎ **貧血の予防に鉄分を十分とります**

胃液の減少により鉄分が吸収されにくくなり、貧血を起こしやすくなります。

退院後は鉄分の多く含まれる食品をとるようにします。

また、鉄分はビタミンCや動物性のたんぱく質と一緒にとると吸収がよくなります。

★ 鉄を多く含むもの…レバー・卵・豆腐・あさり・かき・ほうれん草・小松菜 など

☆ ビタミンCを多く含むもの…野菜(特に緑黄色野菜)・果物 など

☆ たんぱく質を多く含むもの…卵・魚・肉・豆腐 など



◎ **カルシウムも十分とります**

同じようにカルシウムも吸収されにくくなります。一緒にビタミンDをとるとカルシウムは吸収されやすくなります。

☆ カルシウムを多く含むもの…牛乳・ヨーグルト・魚・大豆製品 など

☆ ビタミンDを多く含むもの…魚・卵 など

(ビタミンDは日光浴で体内合成されます。適度に日光浴もしましょう)



2. 職場復帰後の食事のとりかた

◎ **規則正しい食事が基本です**

間食をとることもあるので、事前に職場の上司や同僚に事情を説明し、理解を得ておくといでしょう。

復帰後は無理をしがちです。食べ過ぎや疲れ過ぎないように注意が必要です。

外食が多くなる場合は、一品料理より野菜がたくさん入った定食を選ぶようにすると、バランスよく食べられます。