

消化器外科術後の栄養指導



令和3年10月

管理栄養士 櫛田麻千子

消化器外科術後の状態



- ・早期・後期ダンピング症候群
- ・貧血
- ・食道・残胃逆流への対処
- ・腸閉塞予防
- ・食欲不振・体重減少を防ぐ
- ・下痢
- ・味覚障害
- ・げっぷ・おなら



- ・貯留能力低下などで起きる
- ・胃酸分泌減少などによるビタミン₁₂、鉄の吸収阻害
- ・胃の噴門と幽門の括約筋機能低下
- ・腸の癒着、早食い
- ・術後ストレス、消化管機能、食事量低下
- ・消化能力低下、食物の急な腸への流入
- ・手術、放射線、抗がん剤治療の影響などで唾液量低下
- ・早食い、がぶ飲みに注意する
など・・・



【早期ダンピング症候群】（食後30分以内に発生）

【後期ダンピング症候群】（食後2～3時間後に発生）



【基本】 ①1日の食事を5～6回に分け、少量ずつ食べる ②よく噛み、ゆっくりと食べる

【早期ダンピング症候群】 → 糖質は少なめ、たんぱく質と脂質で栄養のバランスを

【後期ダンピング症候群】 → 低血糖症状がでそうになったら、飴やジュース、ブドウ糖をとる

【貧血】 胃を切除すると、ビタミン₁₂が吸収阻害され、巨赤芽球性貧血、胃酸分泌減少による鉄欠乏性貧血が生じる



必要に応じて定期的な内服と、蛋白質の豊富なレバー、肉類、魚介類、卵、大豆製品、ビタミンCが多い果物などをいっしょに食べる。また、カルシウムも吸収されにくくなるので、乳製品をとる

【逆流】胃全摘、噴門側・幽門側を切り取る手術による、噴門、幽門の括約筋の損失などによりおきる



①食後20～30分は横にならない ②就寝時は頭を20～30度高くして寝る ③過食をやめる



【腸閉塞予防】 術後2～3カ月後から起こりやすく、1～3年後も注意が必要



①早食いやめ、よく噛んでゆっくり食べる、食べ過ぎない ②食べたものが腸に詰まらないように、水分をとることが大切で、汁もの、白湯、水を適度にとる

【食欲不振・体重減少を防ぐ】 食欲不振は、術後の心的ストレス、消化管機能の低下
体重減少は、食事量の低下や栄養素の消化吸収の低下などが原因



①適度な運動を行う（運動不足は、消化機能が低下し、筋肉量減少、心肺機能低下がおきる）
②1日の食事を5～6回に分けて、少量ずつ食べる ③消化の良いものを食べる、おやつを利用し、必要なエネルギーと栄養素を確保する。空腹感がもどるまでは、食事時間を決めておなかがいなくても食べる ④たんぱく質（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品）の量を増やす
⑤足りない栄養素は栄養剤を利用する

【下痢】 胃の切除後は消化力や抵抗力の低下、食べたものの急な腸への流入などにより、下痢をしやすくなる。下痢がつづけば、栄養状態が悪くなり、回復の遅れや体重減少につながる



①消化のよい食べものを選ぶ ②揚げもの、脂身の多い肉など、脂質の多い食品は控える
③食物繊維が多い食品は控える ④香辛料、アルコールなどの刺激物は控える

【味覚障害】手術や、放射線、抗がん剤治療の影響などの影響などにより、唾液が出にくくなって口の中が乾燥し、味を感じにくくなったり、味が変わって感じることもある



- ①水分をこまめにとる ②こまめにうがいをして口の中を潤す ③調理では、味を濃くする ④とろみをつけて飲み込みやすくする ⑤酸味で唾液を出やすくする ⑥牡蠣(栄養剤)など亜鉛を多く含む食材をとる

亜鉛含有量

食品	1食目安量	g	亜鉛 (mg)	
			1回分	100gあたり
牡蠣	大粒4個	80	11.6	14.5
豚レバー	焼き肉用小3枚	40	2.8	6.9
牛肩赤身肉		100	5.5	5.5
牛もも赤肉		100	4.1	4.1
豚ヒレ肉		100	2.2	2.2
鶏もも肉 (皮なし)		100	1.8	1.8
高野豆腐	1枚(乾)	20	1.0	5.2
納豆	1パック	50	1.0	1.9
卵	1個	55	0.7	1.3
アーモンド	20粒	24	0.9	3.6
ピーナッツ	30粒	24	0.6	2.3

▲文部科学省「2019年における日本食品標準成分表2015年版(七訂)データ更新」をもとに監修者作成

推奨量

性別 年齢	男性		女性	
	推奨量	耐容上限量	推奨量	耐容上限量
18~29歳	11	40	8	35
30~49歳	11	45	8	35
50~64歳	11	45	8	35
65~74歳	11	40	8	35
75以上	10	40	8	30

※妊婦の推奨量は+2、授乳婦は+4

▲厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」

【げっぷ・おなら】早食い、がぶ飲みに注意する



食べるときに、いっしょに空気を飲み込むことが原因で、流し込むような早食い、がぶ飲みはやめて、ゆっくり食べる。また、話しをするときは空気も飲み込んでしまうため、食事中のおしゃべりは控えめに

消化器術後の食品の選び方

※ 退院後3カ月は特に注意が必要、その後少しずつ緩和する

	消化のよいもの	注意が必要なもの
主食	ごはん・うどん・そうめん・パスタ・パン	玄米・赤飯・餅・お茶漬け・そば・ラーメン・揚げパン
いも類	じゃがいも・里芋・山いも(皮なし)・麩・春雨	さつまいも
果物	バナナ・りんご・桃・すいか・ぶどう・缶詰(みかん・桃)	柑橘類の薄皮・柿・梨・パイナップル・ドライフルーツ 腸疾患術後(いちご・メロン・キウイ)
魚介類	白身魚・鰹・鮭・あじ・はんぺん	いか・たこ・貝類・脂肪の多い魚(さば・うなぎ)・佃煮 魚卵(すじこ・いくら)
肉類	鶏肉(皮なし)・豚ヒレ・牛肉(脂肪の少ない)	豚肉・牛肉(ロース・バラ・霜降り肉)・ベーコン・ ウインナー・サラミ
卵	卵(調理油は少なめ)	
大豆製品	豆腐・ひきわり納豆	大豆・枝豆
牛乳・乳製品	牛乳・ヨーグルト(冷たすぎないものを数回に分けて)・チーズ	
油	植物油・マヨネーズ・バター・マーガリン	ラード・ヘッド・揚げ物(フライ・天ぷら・唐揚げ)
野菜	大根・かぶ・キャベツ・なす・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・ブロッコリー・人参・かぼちゃなど	繊維の多い野菜(ごぼう・たけのこ・れんこん・セロリ・ ふき・小松菜・山菜など)野菜の茎・種・皮・とうもろこし・ 漬物・きのこ類・海藻類・こんにゃく
おやつ	カステラ・ビスケット・生クリーム・プリン・ゼリー	ドーナツ・チョコレート・ナッツ類・スナック菓子
嗜好品	緑茶・紅茶・野菜ジュース	炭酸飲料・コーヒー・酒・香辛料・塩辛いもの

調理のポイント

【消化をよくするために】

◆皮をむく（なす、胡瓜、南瓜、アスパラ、トマトは湯むきなど）

- ◆小さく切る
- ◆すりおろす
- ◆繊維を断つ
- ◆脂身を除く
- ◆麺の長さは半分に切る

【感染を防ぐために】

- ◆調理器具は消毒する
- ◆生ものは避ける

【食欲アップのために】

- ◆口当たりをよくする（片栗粉を肉や魚にまぶしたり、とろみをつける）
- ◆香りが強い料理は冷やす
- ◆少しずつ盛る
- ◆彩りよく盛る

食べ方の基本

- ① 食事回数を増やして少しずつ食べる ※1日6回食
- ② よく噛んでゆっくり食べる
- ③ 消化のよいもの、新鮮なものを食べる
- ④ 食べ過ぎに気をつけ腹八分目に
- ⑤ 食事時間を決めて、規則正しく食べる
- ⑥ 水分は摂り過ぎ、不足にも気をつける ※食事後30分間は大量に飲まない
水分は食間にとり、昼頃までに500ml、就寝までに500ml程度とる
- ⑦ 食べ終わった後は座ってゆっくり休む ※背を30～40度、20～30分休む
- ⑧ ゆったり、リラックスして楽しく食べる ※適度な運動も大切

摂取エネルギー・たんぱく質の目安

- ・理想体重：身長150cmの場合：身長1.5(m) × 身長1.5(m) × 22 = 49.5kg
- ・摂取エネルギー目安：49.5 × 25～30 = 1238～1485kcal
- ・たんぱく質量目安：49.5 × 1.2 = 59.4g ※腎機能低下時は考慮する

食事量の目安(1日1400kcal・たんぱく質60g)

栄養素	食品名	重量(g/日)	目安量
炭水化物	ご飯	120×3=360	軟飯170g 食パン1枚 うどん1玉 ソーメン(ゆで)150g
	いも類	60	じゃがいも中1/2個・里芋中2個
	果物	150	バナナ1本・りんご1/2・桃1個・ぶどう皮付180g
たんぱく質	魚介類	70	切り身1切れ
	肉類	40	脂身の少ない部位
	卵	50	1個
	大豆製品	100	豆腐1/4丁・ひきわり納豆1Pなど
	乳類	200	牛乳コップ1杯
脂質	油脂類	10	中さじ2杯(MCTオイル・オリーブ油・ごま油など)・マヨネーズ・マーガリンなど
ビタミン ミネラル	緑黄色野菜	150	繊維の少ないもの
	その他の野菜	150	繊維の少ないもの
おやつ	おやつ	200	カステラ・ビスケット・プリン・ゼリーなど
栄養剤	メイバランスmini 100ml/200kcal アイソカル100ml/200kcalmini ラコール200ml/200kcalなど		

1日の食事時間・献立例

起床 7:30 10:00 12:00



- ・ごはん
- ・味噌汁(じゃがいも・白菜)
- ・温泉卵
- ・煮物(かぶ・鶏ミンチ)
- ・果物(りんご)

- ・ビスケット
- ・牛乳

- ・ごはん
- ・あじの塩焼き
- ・キャベツのサラダ
- ・ゼリー

- ・食欲がないときは、うがいをする
- ・冷たいデザートを一食食べてみる
- ・夕食は油脂少なめで、もたれにくいメニューにする
- ・間食は市販のものを利用し負担軽減
- ・食事摂取量不足の場合は、栄養剤の利用
- ・就寝の2時間前には食べ終わる

15:00 18:00 19:30 就寝



- ・にゅうめん(はんぺん・ほうれん草)
- ・乳酸菌飲料

- ・ごはん
- ・鶏肉のチーズ焼き
- ・コーンポタージュ
- ・果物缶(白桃)

- ・クラッカー
- ・ヨーグルト

1日を振り返り、手帳にチェックをいれる！

- ・1日6食で食べられたか？
- ・よく噛んでゆっくり食べられたか？
- ・体重測定、記録を行ったか？
- ・排便はあったか？
- ・おなかの張り、胸やけ、下痢などはなかったか？

ストーマの方の 控えた方がよい食品



①繊維がかたくて消化の悪い食品

海藻類・きのこ類・こんにやく・ごぼう・たけのこなど

②食物繊維の多い食品

いも類、豆類、とうもろこし、玄米など



③ガスが発生しやすい食品

ビール、炭酸飲料、いも類、豆類、玉ねぎ、きのこ類、ねぎなど

④便のにおいを強くする食品

玉ねぎ、ねぎ、にんにく、豆類、アルコール、肉類、チーズ、にら、香辛料など

⑤ガスの発生や便のにおいを抑える食品

パセリ、レモン、ヨーグルト、乳酸菌飲料など

