

# 胃を切った人の 退院後の食生活のポイント

千葉県がんセンター 栄養科

## ⚠️ 食事回数は1日5~6日続けましょう

- 手術後の3週間~3か月は消化力の低下があるため、食べる回数を増やして十分な栄養がとれるようにします。
- 間食には蒸しパンやヨーグルト、プリン、果物、ゼリー飲料など手軽で栄養価が高いものを用意するとよいでしょう。
- 3回食にする目安は術後3~4か月ですが、個人差があるため体調を見ながら慎重に進めましょう。



## ⚠️ 食事時間を決めて、規則正しく食べましょう

- 退院して1か月ほどは特に空腹感を感じないのが当たり前です。
- 食事を抜けばその分栄養が不足するのでできるだけ決まった時間に食べることが大切です。
- 体も食べることに慣れ、生活のリズムをつくれます。



## ⚠️ ゆっくりよく噛んで食べましょう

- よく噛むと唾液の量が増え、消化が促されます。
- ゆっくり食べればダンピング症状の予防にもなり、楽しく食事をすると消化吸収もよくなります。

## ⚠️ 食後30分は座って過ごしましょう

- 食物の逆流を予防するために、食後は座って（上半身を起こした状態）で休みましょう。

## ⚠️ 食べすぎに注意しましょう

- 慣れてくると1回量が少しずつ増えますが、お腹が張ったり胃もたれがしたら食べすぎがもしれません。焦らずゆっくり増やしましょう。

## ⚠️ 水分は適量とりましょう

- 不足すると脱水や便秘・腸閉塞につながるので、1日1Lを目安に食間に少しずつとりましょう。
- 食事中と食後30分間は大量に飲まないようにしましょう。



## ⚠️ 消化の良い食事にしましょう

- 3回の食事では炭水化物（主食）、たんぱく質（主菜）、ビタミン・ミネラル（野菜・果物）の揃った食事を心がけましょう。退院後1か月間の主食はお粥がおすすめです。
- 特に食べてはいけないものはありませんが、脂っこいものは胃の中に留まっている時間が長いと胃もたれを起こしやすく、繊維質の食品は消化に時間がかかります。食欲や障害の有無を見ながら、少しずつ試してみましょう。
- 熱すぎたり冷たすぎると胃腸の刺激になるので注意しましょう。
- 刺激の強い食品（アルコール・カフェイン飲料・香辛料）も量に注意しましょう。  
※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取りましょう。
- 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、衛生に気を付けて調理しましょう。



## ⚠️ 貧血予防に鉄分をとりましょう : レバー、卵、あさり、小松菜、ほうれん草など

- 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。
- 鉄分はビタミンCや動物性たんぱく質と一緒にとると吸収がよくなります。  
: 野菜（特に緑黄色野菜）、果物、肉、魚、卵、大豆製品など



## ⚠️ カルシウムをとりましょう : 乳製品、魚、大豆製品など

- 鉄分と同様に吸収されにくくなります。
- ビタミンDと一緒にとると吸収がよくなります。 : 魚、卵など



胃を切ったあと、特に術後2~3か月はほとんどの方の体重が減ります。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ようにしましょう。外来栄養指導を希望される方は、主治医へお申し出ください。