

潰瘍性大腸炎の食事



症状が出ていない時は、無茶な暴飲暴食をしないように気を付けていればあまり厳しく食事制限をする必要はありません。

制限をし過ぎるとかえってストレスになってしまい、腸へ悪影響を及ぼしてしまう恐れがあるので精神的な安定・体調を見ながら食事療法を行いましょう。しかし再燃期は炎症が起きている状態なので、食事に気を配る必要があります。

① 症状が出ている時～軽快していく段階

- 炭水化物とたんぱく質を中心に消化が良く刺激の少ない食品を食べましょう。



香辛料、繊維の多い食品、アルコール、炭酸・カフェイン飲料は腸を刺激するのでなるべく避けましょう。

・辛いもの

・食物繊維の多い食品
(ゴボウ、海草類、きくらげ、干ししいたけ、など)

・お酒

・炭酸飲料

・コーヒー、紅茶など



- 魚以外の動物性脂肪(肉・卵・乳製品)は炎症が悪化する原因となるため控えましょう。
- 煮る・茹でる・蒸す調理方法が消化を良くします。
- 軽快していく段階では徐々に普通の食事に戻していきましょう。

食品名	適した食品	注意したい食品・料理例
魚介類	魚全般(白身・赤身・青魚) ほたて貝柱、はんぺん、 鮮度の良い刺身	かたい貝類、 たこ、小エビ、魚卵、 さつま揚げ、するめ
肉類	ささみ、ひれ肉、レバー	鶏皮、ロース、バラ肉 ハム、ベーコン、ウインナー
卵類	卵白、卵豆腐、茶碗蒸し	卵黄、生卵
大豆製品	豆腐、高野豆腐、豆乳、 ひき割り納豆	油揚げ、がんも、おから 煮豆、枝豆、そら豆
牛乳 乳製品	低脂肪牛乳、スキムミルク 低脂肪ヨーグルト	チーズ、生クリーム 高脂肪牛乳
野菜類	青菜の葉先、ブロッコリー、 人参、皮むき南瓜、大根、	生野菜、ごぼう、筍、ふき、 もやし、セロリ、切干大根、 ねぎ、海藻類、きのこ類
果物	バナナ、リンゴ、桃	かんきつ類の皮・袋・種
穀類	粥、米飯、もち、 食パン、ロールパン、 軟らかいフランスパン	ラーメン・そば・スパゲティ、 クロワッサン、ライ麦パン、 玄米
油脂類	オレイン酸(オリーブ油)・ DHA・EPA(魚油)・ α-リノレン酸(えごま油)	リノール酸 (紅花油、ごま油、大豆油) トランス脂肪酸 (マーガリンなど)

② 症状がない時

基本的に制限はありませんが、暴飲暴食は避けて低脂肪の食生活を心がけましょう。

唐辛子などの刺激物は摂り過ぎに注意しましょう。

