

胃切除後の

食べ方リハビリ 2



少し食べられるようになってきたら



1食あたりの量が増えてくれば、間食を減らしていけるようになります。(4回食・3回食)
無理せず体調に合わせたペースの食事を心がけましょう。

*基本を忘れずに

ゆっくりよく噛んで食べることは継続していきましょう。

*規則正しい生活を

食事が不規則になると、食べる量のばらつきができ新しい“胃袋”に負担がかかります。

*食事のバランスを考える

主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。
消化が悪く控えていた食品や調理方法も
徐々に取り入れていただいて大丈夫です。



*おなかの調子を整えましょう

便秘は腸閉塞につながります。

適度な運動や腸内細菌の環境を整え、便通を整えましょう。適度な水分補給も大切です。

*貧血

鉄分やビタミン B12 の吸収力が低下することが原因です。

30%程度（全摘出後では 70%程度）の患者さんにみられると言われています。

主な症状：動悸 息切れ 疲労感

対処方法：血液検査を定期的におこない、鉄分・ビタミン B12 を薬で補います

