

胆のう炎の食事について

Eーコー051 171201

◆食事回数と1回の食事量に注意しましょう。

1日3回規則正しく食事をとることをおすすめします。
特に食べすぎには注意し、ゆっくり食べるよう心がけましょう。



◆高カロリー・高脂肪食に注意しましょう。

脂肪の摂り過ぎによって、痛みが出る場合があるので、注意しましょう。
コレステロールの多い食品は控えましょう。

コレステロールを上げてしまう食品



コレステロールを多く含む食品



◆消化のよい食物繊維をとりましょう。

繊維質の少ない野菜を柔らかくして食べましょう。

◆刺激物やアルコールなどは控えましょう。

香辛料やアルコール・コーヒーなどは控えましょう。

注意するもの

主食	脂の多いラーメンやスパゲティ・菓子パンや惣菜パン
大豆料理	積極的に摂る
魚料理	積極的に摂る
肉料理	脂の多い肉は控え、量も控える
卵料理	卵黄に脂肪分が多いので摂り過ぎない
乳製品	牛乳・ヨーグルトは控える
野菜料理	積極的に摂る
果物	積極的に摂る
調味料	マヨネーズや油の入ったドレッシングは控える
お菓子など	洋菓子系のものや乳製品は控える