

吐き気・嘔吐時の食事の工夫



吐き気・嘔吐

抗がん剤や治療によって嘔吐中枢が刺激されたり、消化管粘膜が障害を受けたりすることで吐き気や嘔吐が起こります。できるだけ消化の良い食品を選び、水分はこまめに摂るようにしましょう。治療の前に食べ、食後は安静にしたり、少量を数回に分けて食べるなど工夫をしましょう。

◎吐き気・嘔吐の対応策◎

◆食事の前

レモン水や番茶などでうがいをし、嘔吐の予防しましょう。



◆調理をしているとき

体調のよいときに作り置きしたものや市販品を活用して、できるだけ調理時間を短縮しましょう。

また、家族やお世話をしてくれる人に作ってもらえるように頼むことも大切です。



◆食事をしているとき

食事はよく噛んでゆっくりと食べましょう。また、少し冷ますとおいが減るので、料理を室温程度にして食べることをおすすめします。



◆おすすめの食品

＜刺激の少ない消化のよいもの＞

⇒おかゆ、うどん、もち、オートミール、パン、ビスケット、半熟卵、プリン、ヨーグルトなど

＜電解質を多く含むもの＞

⇒イオン飲料、生の果物、野菜類、スープ類、青汁など

＜あっさりとした冷たいもの＞

⇒水分の多い果物・野菜(すいか、みかん、トマトなど)、アイスクリーム、酢の物、和え物、梅干しなど



悪心・嘔吐対策レシピ

トマトのシャーベット

清涼感が一瞬にして全身に広がるシャーベットは、多くの症状をやわらげてくれます。栄養価の高いジュースを使えば手軽に作れます。

材料(2人分)

無塩トマトジュース・・・4/5 カップ
 プ
 オレンジジュース・・・1/5 カップ
 プ
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 レモンの薄切り、バジル(飾り用)・・・・・・・・・・各適量

1 トマトとオレンジジュースに砂糖を加え、ざらつきがなくなるまでよく混ぜ、容器に入れ冷凍する。

2 表面がかたまったらフォークでそこから混ぜ、これを3~4回繰り返す。

3 器に盛ってレモンとバジルを飾る。



調理時間

50分

1人分 81Kcal
 たんぱく質 0.9g
 塩分 0.3g

■もっと手軽に

サイダーやジュースをそのまま凍らせれば簡単にシャーベットになります。