

下痢をした時の食事の工夫



下痢

抗がん剤の治療中、下痢が続いたり、便秘と下痢をくり返す症状に悩まされることがあります。下痢が続くと体力を消耗し、必要なエネルギーが摂取できなくなり、脱水症の危険もあります。栄養と水分の補給に努め、体力を消耗しないよう生活にも注意が必要です。

◆ひと肌程度の水分を、1日にコップ8～10杯分を少しずつ飲みましょう◆



水分をとると下痢がひどくなりそうで不安になりますが、下痢のときこそ水分補給が必要です。ただ、腸の粘膜が過敏になっているので、冷たい水分は避け、室温からひと肌程度の水分にしましょう。また、下痢が続いているときは、電解質を補ってくれるスポーツドリンクがおすすめです。

◆低脂肪高たんぱくの食事を心がけましょう◆



食欲が少しでも出てきたら、できるだけ早く食事を再開して栄養を摂るようにしましょう。おかゆやうどんなどのエネルギー源となる食品や、傷ついた粘膜を修復するたんぱく質豊富な食品を摂ります。

◎低脂肪高たんぱく質のおすすめ食品

卵、豆腐、鶏肉、はんぺん、白身魚



◎カリウムの豊富なおすすめ食品と料理

バナナ、メロン、すいか、りんご、山芋、ほうれん草、かぼちゃ、枝豆、里芋、ひじき、まぐろ、かつお、さわら、納豆



×控えたい食品

- ・線維が多くてかたいもの：ごぼう、れんこん
- ・高脂肪食品や料理：揚げ物、うなぎのかば焼き
- ・腸内で発酵しやすいもの：豆類、キャベツ、さつまいも、栗
- ・刺激物：香辛料、アルコール、炭酸飲料、カフェイン飲料

◎水分を補給するポイント

- ①お茶だけでなく、スポーツドリンクも飲みましょう。
- ②スポーツドリンクは室温にして飲みましょう。
- ③水分は少量ずつこまめに飲みましょう。
- ④牛乳、かんきつ系のジュースは下痢や嘔吐を誘発しやすいので控えましょう。
- ⑤フルーツゼリーやゼリータイプの栄養補助食品もおススメです。

下痢対策レシピ

鶏肉とかぶのポトフ

材料(4人分)

鶏ももぶつ切り肉・・・300g
かぶ・・・・・・・・・・4個(160g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・小1個
にんじん・・・・・・・・・・小1本
水・・・・・・・・・・3カップ
チキンブイヨン・・・・2個
ベイリーフ・・・・・・1枚
ブロッコリー・・・・・・120g

調理時間

1人分 116Kcal

50分

たんぱく質 7.3g
塩分 1.1g

肉と野菜をスープでじっくり煮込むポトフは、たくさん煮た方がおいしく、味の変化もつけやすいので、4人分で。

- 1 鶏肉は大きめの一口大に切る。
- 2 かぶはくし形に切る。玉ねぎとにんじんは1cm幅の輪切りにする。
- 3 なべに1と2を入れ、水を注いで火にかける。煮立ったら火を弱めてアクを除き、ブイヨンとベイリーフを加え、30分煮る。



- 4 ブロッコリーを小房に分けて入れ、5～6分煮る。