

～がん治療に対する食事のアドバイス①～

●がんと低栄養の関係とは

低栄養は、予後の悪化とも関連しており、いったん栄養障害をきたすと治療の効果は低下し、副作用を発症させる場合があります。患者さんが前向きな気持ちで治療に取り組むためには体調に合わせた食べやすい食事や必要に応じた栄養補助食品の利用によって体重減少を予防することが大切です。患者さんに対する栄養療法はがん治療の完遂や治療効果の促進だけでなく、QOL（生活の質）の向上に有用です。

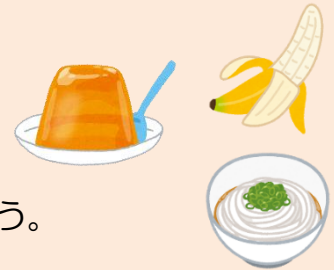
●がん治療による栄養障害



●症状に応じた工夫

食欲低下

- たんぱく質が豊富な乳製品、豆腐など少量でも栄養価の高い食品を利用しましょう。
- ゼリー、アイスクリーム、果物、麺類など口当たりの良い食品を選択しましょう。
- 汁物や飲物などすぐに食べられる食品を用意しておきましょう。
- 食欲をわかせるには心理面の要素も大切です。好きなものや楽しい思い出につながる料理など試してみるのも良いでしょう。



吐き気

- アイスクリームや卵豆腐など口当たりの良く、飲み込みやすいものを取りましょう。
- 油っこい食事、においの強いもの、温かい料理は避けましょう。
- 同じものを続けて食べないようにしましょう。
- 無理せず、食べられる量を、よく噛んでゆっくり食べましょう。



口腔内の炎症

- 食事はなめらかで薄味のものを取りましょう。
- 鮭入りの雑炊や卵とじなど少量でたんぱく質のとれる料理を心がけましょう。
- コーヒーや香辛料などの刺激物や味の濃いもの、熱いものは避けましょう。
- 液状のものはストローで飲んでみましょう。



～がん治療に対する食事のアドバイス②～

胃の不快感や膨満感

- ・食事は少しずつ数回に分け、よく噛んで消化を良くしましょう。
- ・油脂や酸味の多いものや刺激物は避けましょう。（コーヒーや揚げ物、酢の物など）
- ・就寝前の食事は控えましょう。
- ・脂肪の少ない白身魚や赤身肉、食物繊維の少ない野菜（大根など）を軟らかく調理しましょう。
- ・細かくきざんでみましょう。



味覚異常

- ・だしのうまみや油脂のコクでアクセントをつけましょう。（カレーやソースなど）
- ・人肌の温度に冷ましてみましょう。
- ・味を感じにくい場合は濃い目に味付けし、甘味、酸味、塩味などいろいろ試してみましょう。
- ・キャラメルなどで口直ししてみましょう。
- ・亜鉛を多く含む食品を摂るように心がけましょう。

《亜鉛を多く含む食品》



卵黄



牛赤身肉



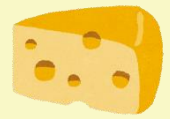
うなぎ



さんま



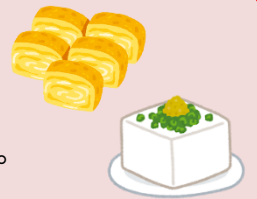
ココア、チョコレート



チーズ

下痢

- ・脂肪の多い食品や甘味の強い食品は控えましょう。
- ・ごぼうやきのこなど不溶性食物繊維や発酵しやすい食品は控えましょう。
- ・卵、豆腐、白身魚など低脂肪高たんぱくの食品を選択しましょう。
- ・水分をこまめにとりましょう。（麦茶やほうじ茶、水、スポーツドリンクなど）



便秘

- ・ヨーグルトなど乳酸菌を含む食品や果物などの食物繊維を毎日摂るように心がけましょう。
- ・適度な油脂類の摂取は便をやわらかくする役割があります。料理に油を活用しましょう。
- ・水分補給も忘れずに行いましょう。

