

炎症性腸疾患の食事 ～食物繊維について～

2012. 3. 17

管理栄養士 中東 真紀

潰瘍性大腸炎の寛解期の食事

潰瘍性大腸炎の食事療法の目的

- ①腸に負担を掛けない
⇒下痢を軽減する
- ②寛解期を維持する
- ③食生活を豊かにする



「ツナとじゃこおろしの和風パスタ」

適正カロリー(30～35g/kg/day)

低脂肪(40g以下/day)

低刺激

☆シンバイオティクス (synbiotics)

腸管の蠕動運動を引き起こす食品

①刺激物

アルコール、炭酸飲料、カフェイン、
辛い香辛料(カレー粉、唐辛子)、
柑橘系の酸味の強いもの

②食物繊維(水溶性、不溶性)

野菜、きのこ類、海藻類

③腸内で発酵しやすいもの

芋類、豆類

④脂肪の多い食品

クローン病の寛解期の食事

クローン病の食事療法の目的

- ①腸に負担を掛けない
- ②寛解期を維持する
- ③食生活を豊かにする

「消化が良く、刺激の少ないおいしい食事」



「豆腐とブロッコリーの洋風茶碗蒸し」

適正カロリー(35～40g/kg/day)

低脂肪(30g以下/day)

低残渣(狭窄がある場合)

☆シンバイオティクス (synbiotics)

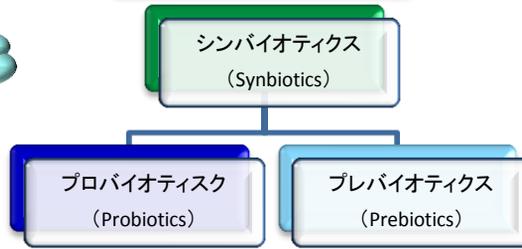
残渣とは、食物が消化された後のカスのこと

★食物繊維(水溶性、不溶性)

野菜、きのこ類、海藻類

芋類、豆類など

腸内細菌叢の改善



ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、味噌などの植物性乳酸菌 (ビオラクチス・ビオスリー)



オリゴ糖や食物繊維

食物繊維は善玉菌のエサになる

- 水溶性の食物繊維 (下痢の軽減、便秘の軽減になる)
果物、野菜、海藻類など
- 不溶性の食物繊維 (下痢時は禁忌、便秘の解消になる)
野菜、芋、豆、きのこ類など

潰瘍性大腸炎の食事のポイント

基本的には何でも食べられる。



下痢や腹痛がある場合には、脂肪の多い料理、刺激物を控える



Pizza (脂質多い)



カレー



肉料理

- 潰瘍性大腸炎の寛解期には、**厳しい食事制限はしない。**
- 脂肪を多く含む食品を一度に摂取すると下痢になりやすいため、**脂肪量は控える。**
- 消化吸収の良い食事内容にして、**水溶性食物繊維を多く含む食品を積極的に摂取する。** (バナナやりんごなどの果物)
- **不溶性食物繊維や刺激物を控える。**

クローン病の食事のポイント

- ① 狭窄がない場合や大腸型
消化吸収の良い食事内容にして、**水溶性食物繊維を多く含む食品を積極的に摂取する。**
- ② 狭窄がある場合、過度のたんぱく吸収障害のある場合
成分栄養療法を併用し、**低残渣食**とする。

- クローン病の寛解期には、**脂肪量、刺激物を控える。**



美味しくたべる調理のコツ

- 鶏胸肉、ささみを利用
味付けにひと工夫

- 調理方法の工夫
野菜の繊維を切る



「麻婆豆腐風」



「茄子ささみあんかけ」

鶏ささみ、胸肉は
脂肪量が少なく、
どんな料理にも
おいしく利用できる

好みの料理を食べる



- バター、油を使用しない低脂肪パン
- 鶏胸肉を利用したたまごチャーハン風



- 主食を安心して
おいしく食べる

大腸を全摘したあとの食事

- 潰瘍性大腸炎の場合、手術で大腸を全部摘出したあとは何でも食べられるようになります！



お食事は・・・

- ・ 症状にあった食事
- ・ 長く続けられる食事
- ・ 自分の好みにあった「おいしい食事」
- 「食事を楽しむ」
- ・ みんなで食べる
- ・ 食事環境の整備

