

# 胃・十二指腸潰瘍

ストレスや暴飲暴食、内服薬などのさまざまな原因によって、胃や十二指腸の壁に傷がついてしまうことがあります。そのうち浅いものをびらん、深いものを潰瘍と呼びます。

最近では、ヘリコバクター・ピロリという名前の菌が胃にすみついて、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃癌の原因になるといわれています。潰瘍と言われたら合わせて検査をしてもらうとよいでしょう。

## ☆胃・十二指腸潰瘍の食事のポイント☆

 <p>胃酸の分泌を促すような嗜好品、唐辛子や香辛料は控えめにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>タバコ</li><li>お酒 </li><li>炭酸飲料</li><li>コーヒー </li><li>香辛料</li></ul>	 <p>脂っこいものや消化の悪いものは避けましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>天ぷらなどの揚げ物 </li><li>焼肉 </li><li>ラーメン </li><li>繊維の多いもの </li></ul>	 <p>なるべく消化のよいものや粘膜を保護してくれるものを摂りましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>お粥・雑炊・うどん </li><li>ヨーグルト・牛乳 チーズ </li><li>りんご・バナナ </li><li>豆腐・納豆 </li></ul>
---	---	--

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。