

# 胃の手術をされた方

胃を切るとどうなる？

○食べた物を“ためる”働きが減少します。

手術後しばらくは胃の袋が小さくなるため、一度にたくさん食べることができにくくなります。そのために、1回の量を少なくし、1日5～6食をとる**少量頻回食**にしましょう。しばらく続け、十分に回復すればゆっくと3回食にもどしていきましょう。

○貧血が起こりやすくなります。

鉄分、タンパク質、鉄の吸収をよくするビタミンCを含む食品を食べましょう。

鉄分を含むもの

動物性食品：赤身の肉、魚類（かつお、いわし、まぐろなど）、貝類（あさり、しじみなど）、レバー類など  
植物性食品：乳製品、卵、野菜（ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど）、海藻類など

**動物性食品に含まれる鉄の吸収率は、植物性食品に含まれる鉄に比べて数倍高いとされています。**



タンパク質を含むもの

肉類・魚類・卵類・大豆製品など



ビタミンCを含むもの

**植物性の鉄分を含む食品と一緒にとると吸収がUP！！**  
野菜（ピーマン、ゴーヤ、ブロッコリー、長芋など）、果物、梅干や酢など



☆当分は避けた方がよいもの

○刺激の強いもの

香辛料、カフェインを含むもの、炭酸飲料やアルコール類など

○熱すぎるもの、冷たすぎるもの

○繊維の多いもの（ごぼうやたけのこ、さつまいもなど）

☆注意すること

○ダンピング症状（めまい、吐き気、腹痛など）を防ぐ為に、甘いものを食べすぎないようにしましょう。



※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。