

大腸の手術をされた方

☆食事について

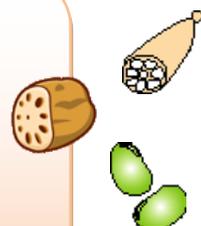
手術後は原則、制限はありません。

しかし、**食物繊維を多く含むもの**や**消化しにくいもの**は腸閉塞の原因になることがあるので術後約3カ月は**食べ過ぎないように**しましょう。

食物繊維が多い食材・消化しにくい食材

- 食物繊維の多い野菜（たけのこ、ごぼう、れんこんなど）
- 海藻、こんにゃく、きのこ類、豆類 貝類など

また、香辛料、コーヒーなどカフェインを含む飲料、炭酸飲料など、胃腸を刺激するものは、とりすぎないようにしましょう。



食べる時のルール

- 1度にたくさん食べ過ぎないようにする！
腹8分目を目安に
- ゆっくり良く噛んで食べる！
- 3食規則正しく食べる！
- 消化しやすいものを中心にバランス良く食べる！



☆大腸ガン予防のために

- ・肉類や油の多い料理を少なくし、野菜をしっかり食べましょう！
- ・牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をとりましょう！
- ・水分をたくさんとりましょう！
- ・適度な運動をしましょう！



※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。

