

胃・十二指腸潰瘍の 食事療法

からだところとたましいが一体である人間(全人)に
キリストの愛をもって仕える医療



宗教法人 在日本南プレスビテリアンミッション
淀川キリスト教病院
Yodogawa Christian Hospital

胃・十二指腸潰瘍とは？



【胃潰瘍】

胃酸がなんらかの原因によって胃粘膜下層まで傷つき炎症を起こす病気

【十二指腸潰瘍】

胃と小腸を結ぶ十二指腸の粘膜が胃酸によって傷つき炎症を起こす病気



【原因】

いずれもピロリ菌が関係しているとされ、ストレスや喫煙、薬剤の影響も原因とされている

食事療法のポイント



(胃・十二指腸に負担をかけないことが基本)

- ・消化のよいものを食べる

脂質の多いもの、食物繊維の多いものは避ける

ラーメン、カレー、揚げ物、きんぴら、こんにゃくなど

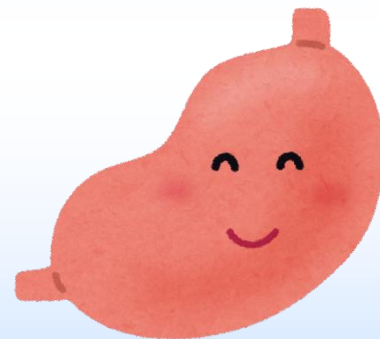
- ・刺激の強いものは避ける

激辛麺、キムチ、干物類

- ・胃を丈夫にする栄養素を摂取する

白身魚、赤身肉、豆腐、鶏卵(生以外)

里芋、きゃべつ、ヨーグルト、カリフラワーなど



食事療法の実践



(食事)

主食 + 主菜 + 副菜 + 副々菜 が基本

(例 朝食)

・御飯・卵焼き・お浸し・味噌汁
(トースト・チーズ・温サラダ・スープ)

(例 昼食)

・御飯・焼き魚・炒り豆腐・里芋煮っころがし

(例 夕食)

・御飯・ヒレ肉のしゃぶしゃぶ・蒸し野菜・サラダ