

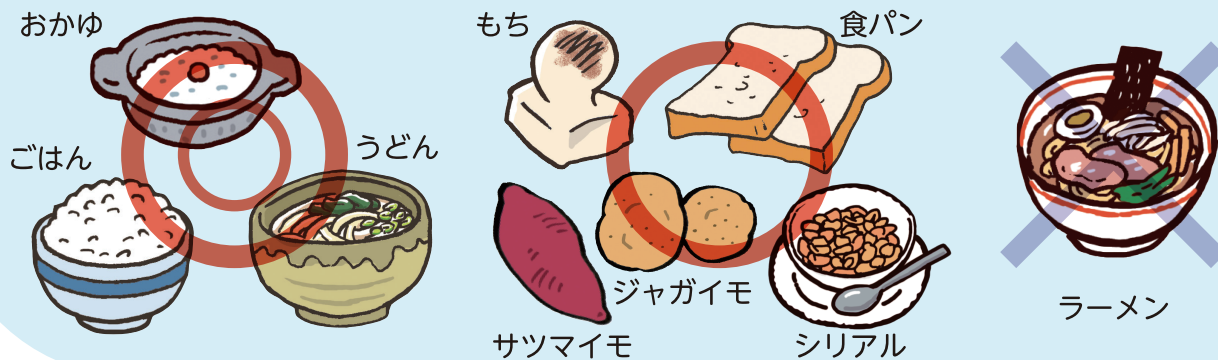
食事療法の基本 (食材選びのポイント)

(監修) 東京医科歯科大学医学部附属病院
臨床栄養部 副部長 斎藤恵子先生

寛解期においては消化が良く、腸に負担をかけない食品を摂ることが大切です。主食を中心に、主菜(たんぱく質)、副菜(野菜、芋など)をバランスよく摂りましょう。脂質や刺激物は控えめにしましょう。

主食

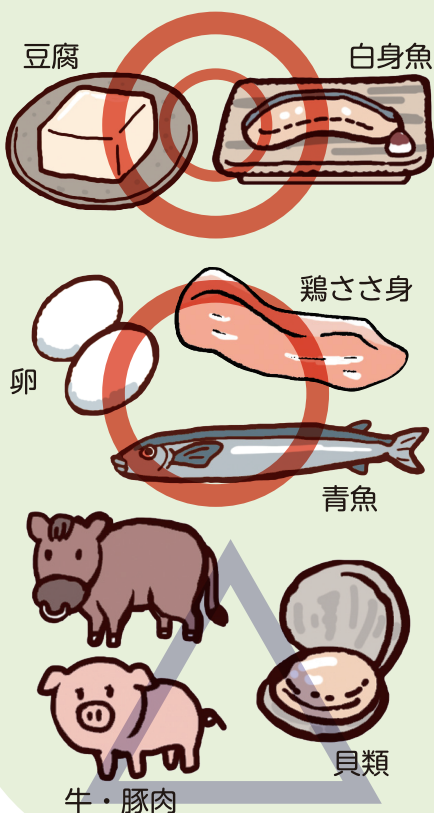
主食(炭水化物)は、安全かつ、効率のよいエネルギー源。ごはんを中心に、十分なエネルギーを摂取する。



おかず

たんぱく質

病態を悪化させる食品もあるので、注意が必要。たんぱく質の摂り過ぎは、脂肪の摂り過ぎになるので、摂取量にも注意。



脂質

脂肪は病態を悪化させるので、調理に使う油脂(特に動物性油脂)は極力控えめに。多脂性食品にも注意!



ざんせき(食物繊維)

狭^{きょうまく}窄がある場合は腸閉塞の原因となるので注意。狭窄がない場合は、柔らかく調理するなどの工夫をして摂取する。

