

# 胃(十二指腸)潰瘍の食事

## 胃にやさしい食べ方

胃潰瘍の予防には、暴飲暴食を避けて、**ストレスをためない生活を心掛け、安定した睡眠時間の確保が重要です。**免疫力の低下や貧血予防の為に、胃や腸を守る食事の工夫をしましょう。

### 消化吸収の良い調理の工夫を

- ▶ 炒め物や揚げ物の油料理より、煮物や鍋や蒸し物料理の回数を増やします。



- ▶ 脂身多めの肉や加工肉は控え、赤身肉や白身魚や豆腐など高タンパク低脂肪の食材を選びましょう。
- ▶ 皮や筋は大きく取り除き食材の繊維を断ち切り、細かめに包丁を入れます。

### 刺激物は控えめに

- ▶ アルコール・タバコ・炭酸飲料・空腹時の濃いコーヒーも刺激物となります。
- ▶ 香辛料の過度の使用は控えます。痛みがない場合は、アクセント程度の適量を上手につかみましょう。



### 1回量は少なめ回数は多め

- ▶ 1日1食のドカ食いや、食べたり食べなかったりといった食事リズムの乱れは胃への大きな負担となります。
- ▶ 必要であれば1回量は少なめとし、食事の合間にヨーグルトやウエハースなどを取り入れる分食(5~6食/日)が必要な時もあります。



### 規則正しい食事を心掛ける

- ▶ 不規則な食事時間・夜遅い時間の食事・食べてすぐ寝てしまう食事リズム・暴飲暴食は胃を守る為には大敵です。
- ▶ 1回の食事に20分以上かけゆっくりよく噛み、ゆとりを持った食事時間を心掛けましょう。

