

手術を受ける人のための 栄養のお話

患者さんと
ご家族の
方へ

監修◎丸山道生

医療法人財団 緑秀会 田無病院 院長

術前に栄養状態を整えておくことはとても大切です

なぜ栄養状態を整えることが大切なのでしょう？

手術を受ける方の多くは、通常よりエネルギーの必要量が高まっています。また筋肉や脂肪が分解されやすい状態になり、体重が減少しやすくなります。術前に栄養状態が低下していると、**術後の治療を妨げる要因**になります。食事を通じて栄養をしっかり摂って、なるべく体重を落とさないようにしていきましょう。



栄養状態を良くすることで

- ☑ 手術後の早期回復を促す
- ☑ 傷の治りを遅らせない
- ☑ 術後感染症にかかりにくくする
- ☑ リハビリを行いやすくする

どれくらい食べたら良いのでしょうか？

必要な栄養の量には個人差がありますが、エネルギーとたんぱく質の1日の目安量の一例*をご紹介します。

- **エネルギー(体重1kgあたり)…25-30kcal**
- **たんぱく質(体重1kgあたり)…少なくとも1g以上**

たとえば、
体重50kgの人の場合…
● エネルギー 1,500kcal、
● たんぱく質 50g以上
が目安になります。



*J. Arends, et al, ESPEN expert group recommendations for action against cancer related malnutrition, Clinical Nutrition 36,1187-1196,2017

どのような食べ方をしたら良いのでしょうか？

少量でも1日3食バランスよく食べる



食べられる時は果物と乳製品を1日1回付け足してみましよう。



思うように食べられない時は…



食欲が出ない場合に何か良い方法はありますか？

食事が楽しくなるような工夫を

気分転換をしながら、楽しく食べられるような工夫をしてみましょう。

- 好きな料理、思い出深い料理を食べる
- 食事の盛りつけを工夫する
- 調理済食品や総菜を時には活用する
- 酸味や辛みなど、味にアクセントをつけてみる など



少量しか食べられない時は？

「栄養調整食品」を活用しましょう



栄養調整食品は6大栄養素をバランスよく摂ることができる食品です。うまく活用すると栄養を補うことができます。味の種類も多いので、自分に合った味を見つけましょう。



ドリンクタイプ ゼリータイプ

術後早期～退院後も栄養は大切です

術後の場合、手術した部位や手術法によって、食事の量や食べ方に配慮が必要な場合があります。手術直後は食べられない食品も、時間の経過とともに食べられるようになることがあります。退院までの期間に受ける食事栄養指導で、今後の食生活についてアドバイスを受けてください。

あなたの食事栄養指導内容を記録しましょう

.....

.....

.....

.....