

化学療法中の食事



○栄養食事の基本

1. 特異的な栄養療法はありません。
2. 脱水と低栄養に注意しましょう。
3. 手術後は体力の回復に努め、全身の栄養管理が必要です。
4. 副作用等の症状に応じた食事としましょう。

○化学療法中の食事（症状に応じて）

1. 水分補給（脱水予防）：スポーツドリンクや OS-1 等は吸収もよく、電解質補給に。
2. 悪心、嘔吐、食欲不振対応：摂取不足に注意しましょう。匂いの少ない食品や食べたい物、食べやすいものでエネルギー補給をしましょう。冷たい料理や食品を冷やす工夫をしましょう。
3. 口内炎対応：液体摂取はストローで、熱すぎず、冷たすぎず。刺激物に注意！（硬い、酸っぱい、濃い味、あくの強い）また水分の少ない、細かい種や粒、うすい皮などの口腔内への付着・残留しやすいものにも注意し、食後のうがいなど口腔ケアも忘れずに。
4. 貧血対応：へム鉄、ビタミンC、酸味の強い食品などが良いでしょう。
5. 下痢対応：水分と電解質の補給。消化の良い食品や調理法の選択に注意！
6. 嚥下障害に対応：誤嚥や窒息をしないことを考慮して食品や調理形態、食品や料理の軟度を選択・調整しましょう。

○味覚異常のある場合の食事内容の工夫

- 1) 塩味や醤油味を苦く感じる場合、金属味を感じる場合：・食前にレモンやフルーツジュースで味覚を刺激する。・塩味を控えめにする。・昆布やかつおなどのだしの風味、香りを利用する
- 2) 甘味を強く感じる場合：・塩、醤油、味噌味を少し濃い目に。・砂糖やみりんを控える。・酸味のあるジュースや酢、スパイスの利用
- 3) 味を感じにくい場合：・濃いめの味に。・果物、酢の物、汁物を増やす。・食事の温度はひと肌程度にする。
- 4) 食べ物を苦く感じる場合：・口の中が苦くなったら、ドロップ（酸っぱい）やキャラメルを・卵豆腐や茶わん蒸しは食べやすい食品です。

○吐き気と嘔吐をコントロールするために

- 1) 化学療法を受ける当日には何を食べればよいのか？
(水分)・フルーツジュース ・レモネード ・スープ
・フルーツポンチ ・アイスクャンディー ・水 ・スポーツドリンク
- 2) 吐き気がある時には、何を食べればよいのか？
・トーストやクッキーなどの水分の少ないもの ・漬物 ・そうめん
・豆腐 ・食事は頻回に ・冷たいもの（アイス） ・氷のかけら
- 3) 避けたほうが良い食べ物は何か？
・脂っこい食べ物や揚げ物 ・香辛料を沢山使ったもの ・臭いの強いもの



※ 化学療法の種類によっては、冷たいものを避けたほうが良い場合もあります。