

## 慢性膵炎の栄養指導について

栄養指導を行う際は、まずは患者の生活環境や食事状況、栄養状態を評価します。

慢性膵炎においては、患者の状態（消化不良、腹痛など）を考慮した上で、適正な栄養素の摂取方法の説明や栄養バランスなど、個別のニーズに合わせたアドバイスを提案します。医師の指示に基づき具体的には、以下のポイントに注意して栄養指導を行います。

1. **脂肪制限**：慢性膵炎代償期では、腹痛発作の予防のため、1日の脂肪の摂取量を30～35g程度に制限し、消化しやすい脂肪源（例：低脂肪の乳製品、鶏肉など）を選ぶことが重要です。非代償期では、腹痛がなく症状が安定している場合は、医師の指示に従い脂肪制限を緩和します。
2. **タンパク質摂取**：タンパク質は体の修復や再生に必要な栄養素であり、適度な量のタンパク質を摂ることは重要ですが、高脂肪のタンパク源（例：肉の脂身）は避け、代わりに低脂肪のタンパク源（例：鶏胸肉、豆製品、白身魚）を摂取することをおすすめします。
3. **脂溶性ビタミン（A、D、E、K）の摂取**：脂質の制限により不足する可能性があるため、これらを多く含む食品（緑黄色野菜、卵、納豆など）を心がけて摂取することをおすすめします。
4. **3食規則正しく摂取**：消化液を分泌するタイミングがバラバラ、分泌量の変動が大きいと膵臓へ負担がかかるため、食事量は3食平均的に、同じ間隔で食べるのが理想です。
5. **栄養補助食品**：膵炎によって食思不振が生じ栄養不足が生じる場合、必要に応じて栄養補助食品の推奨や摂取方法の提案も行います。
6. **その他**：食品の選択方法、調理法の提案、食事のタイミングや頻度の調整など具体的なアドバイスを提供します。また、栄養に関する正確な情報や健康的な食習慣についての教育も重要な要素です。

個々の状況や重症度によって指導内容は異なりますが、脂肪制限など過度な食事制限は、低栄養のリスクとなりやすいため、栄養状態を評価し医師と相談しながら、患者が指導内容を理解し、実践できるようにサポートすることも重要となります。

### <参考文献>

- ・日本消化器病学会. 慢性膵炎診療ガイドライン 2021. 改訂第3版. 東京: 南江堂.
- ・臨床栄養 136 巻 5 号. 膵疾患の栄養管理. 医歯薬出版 2020.

## 膵炎の食事療法

すい臓は、食べ物を消化する「膵液」をつくり十二指腸へと送り出す役目を持つ臓器です。食事療法は、膵液の分泌を抑えて膵臓を守ることが目的です。

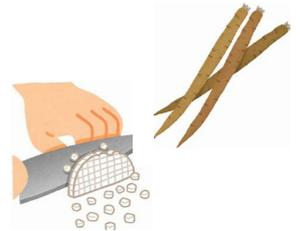
- 脂質の多い食品は控えましょう。

あなたの1日の脂肪量は、 \_\_\_\_\_g です。

- 油を使用しない調理法（煮る・蒸す・茹でる）



- 消化する能力が低下している場合があるので、消化がよい食品を選びます。
  - 不溶性食物繊維が多い野菜（例：ごぼう、れんこんなど）は、消化に時間がかかるため控えるか、よく噛む・小さく切るようにしましょう。



- 3食規則正しく食べましょう。  
消化液を分泌するタイミングがバラバラ、分泌量の変動が大きいと膵臓へ負担がかかります。
  - 3食同じ量、同じ間隔で食べる



- 脂溶性ビタミン（A・D・E・K）を摂りましょう

### 脂溶性ビタミン



- その他の point

- ☑ 胃酸の分泌を高める食品（刺激物）の極端な使用は控えましょう  
香辛料・食塩の強いもの・酸味の強いもの・炭酸飲料・カフェイン
- ☑ たばこは吸わない。禁煙を心がけましょう。
- ☑ アルコールは禁酒



<肺炎に適した食品・気をつける食品>

分類	適している食品	気をつけて摂る食品
主食	ごはん・お粥・うどん マカロニ・春雨	ラーメン・クロワッサン・カレー ハンバーガー、カップ麺・ピザ
魚介類	白身魚・鮭・はんぺん・かまぼこ かに・えび	脂肪の多い魚（青魚、うなぎ） いか・たこ・貝類 魚卵
肉類	鶏肉（ささみ、胸肉）・ヒレ肉	バラ肉・皮つき肉・レバー ベーコン・ウインナー・もつ
卵	卵	
乳製品	低脂肪牛乳・スキムミルク 低脂肪ヨーグルト	生クリーム・チーズ
大豆製品	豆腐・焼き豆腐・納豆・豆乳 高野豆腐	油揚げ・薄揚げ
野菜	葉物（青菜・白菜・キャベツ） 根菜（大根・人参など） イモ類（じゃがいも・里芋） など	ごぼう・筍・れんこん・海藻 きのこ・アボガドなど
果物	りんご・メロン・バナナ 果物缶・果汁	ドライフルーツ
その他	ノンオイルドレッシング ジャム・はちみつ・葛湯	油脂類・ナッツ類 アルコール・炭酸飲料・コーヒー
菓子類	蒸しパン・カステラ・飴・ゼリー 和菓子（脂肪分の少ない）	ポテトチップス・チョコレート 洋菓子・揚げ菓子・バニラアイス

※ 「気をつける食品」でも症状が安定していれば、体調をみながら少量ずつ試してみましょう。  
担当 管理栄養士

