

★にゅーとりしょん・あらかると★

《がん治療と食事療法》

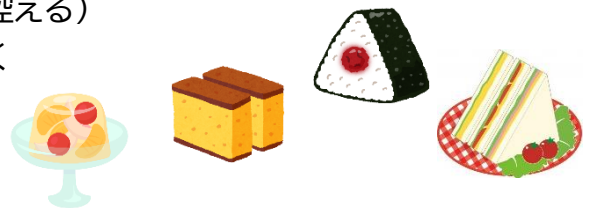
がん治療を行っている患者さんの中で、特に抗がん剤治療・放射線治療を受けている方から「食べる気がしない」「苦く感じる」「匂いで食べられない」など様々な訴えが聞かれます。このような症状がある時、私たちにはどのような対応ができるのでしょうか？

～主な症状と対策～

☆吐き気、嘔吐

(症状):ムカムカする/食べようとすると吐き気がする/嘔吐したことを思い出す

- ⤴️ 対策 ⤵️
- ・量を控えめにし、数回に分けて食べる
 - ・消化の良い食品を選ぶ(胃停滞時間の長い油物は控える)
 - ・いつでも食べられる食べやすいものを準備しておく
 - ・嘔吐が続く場合はこまめに水分補給を行う



☆食欲不振

(症状):体がだるく食欲がない/何もおいしくない/食べなければと思うとツライ

- ⤴️ 対策 ⤵️
- ・気分の良い時に食べられそうなものを食べる
 - ・量を減らす(盛り付けの量が多いと負担に感じる)
 - ・主食を変えてみる
 - ・栄養補助食品の利用
 - ・おこのみ食の選択

主食(小盛)、副食 1/2

お粥・パン・麺類に変更できます!

巻き寿司・たこ焼きなど病院食ではなかなか提供できない料理
※詳細はにゅーとりしょん・あらかると38号へ

☆味覚の変化

(症状):味がわかりにくい/舌に膜が張ったような感じ/苦く感じる

- ⤴️ 対策 ⤵️
- ・味蕾細胞を作るのに必要な亜鉛を積極的に摂取する
 - ・歯磨きやこまめなうがいを行い、口の中を清潔に保つ
 - ・甘味・塩味・酸味のメリハリをつける
 - ・味を感じない場合は食感の良い食材を取り入れる

《亜鉛を多く含む食品》



☆嗅覚の変化

(症状):匂いが強くて食べられない/匂いで吐き気がする

- ⤴️ 対策 ⤵️
- ・温かい料理は冷まして匂いが少なくなってから食べる
 - ・食器の変更

強化磁器に変更できます!

温かい料理も“冷”配膳できます!

食事は、『楽しい雰囲気』で食べられるように環境に気を配ることも大切です。
音楽を聴きながら… 眺めが良いところで… いつもと違う場所で… 楽な体勢でリラックスして…
食事の環境づくりも心がけてみましょう。