

手術後の栄養療法について

手術はきっかけであり、決して楽をして痩せる方法ではありません。

術後の生活習慣を変えること、食習慣を変える努力が大変重要です。

- 小さくなった胃の状態に慣れていただくために、流動食から徐々に固形物へ移行していきます。
- 術後の食事のスケジュールを3つのステージに分けます。

ステージⅠ（回復期）：手術翌日～術後14日目

ステージⅡ（移行期）：術後15日目～術後28日目

ステージⅢ（減量期）：術後29日目～

- 少量ずつ（スプーン1杯ずつ）、一口3分を守って、ゆっくり食べる習慣を身につけてください。
- 減量期（約1年間）は、サプリメントの摂取をおすすめしています。
- 水分は1日2000ccを目標に、しっかりと摂取してください。
- 筋肉量を維持し、栄養障害を起こさないために、タンパク質をしっかりと摂取してください。
- スナック菓子、甘い菓子類、脂肪の多い食品由来の摂取など、間食の習慣が戻ることがリバウンドの最大の要因とされています。特に術後2年目以降の維持期での油断は大敵です。初心を忘れないようにしましょう。
- 減量期には、程度の差はありますが脱毛が起こります。タンパク質・ビタミン・ミネラル（亜鉛など）の摂取を心がけてください。

術後の食事のスケジュール

ステージⅠ：回復期 手術翌日～術後14日目

- 手術からの回復を図る時期です。
- 術後翌日からスタートとなります。必要最低限の栄養摂取で構いません。
- スプーン1杯ずつ、1口3分間隔でゆっくり飲んで下さい。
- 脱水を防ぐために1日2000ccを目標に水分を摂取しましょう。
- ノンシュガーの飲み物やゼリー・スープ・水などの澄んだ液体のみで、噛む事を必要とする食べ物は摂らないようにして下さい。

<ステージⅠで摂取するもの（具体例）>

- ◎ 水
- ◎ サプリメント必須
- ◎ 味噌汁・コンソメスープ（具なし）
- ◎ ビタミンジュース（ブイクレス・ポチプラス等）
- ◎ 100%ジュース（野菜・果物など）
- ◎ プロテインジュース
- ◎ プロテインパウダー など



3分計を使用してください。カロリー不足を考える必要はありません。
必要なものは、水分・タンパク質・サプリメントの摂取です。

ステージ II : 移行期 術後 15 日目～術後 28 日目

- 小さくなった胃の適量を学ぶ時期です。
- ステージ I の流動物に半固形物を徐々にプラスして下さい。
- スプーン 1 杯ずつ、1 口 3 分間隔でゆっくり飲んで下さい。
- タンパク質の摂取を意識して下さい。カロセーブやプロテインを上手に利用してください。
- 水分は 1 日 2 0 0 0 c c を目標に摂取しましょう

<ステージ II で摂取するもの (具体例) >

- ◎ サプリメント必須
- ◎ 絹ごし豆腐
- ◎ 茶碗蒸し
- ◎ 卵豆腐 絹豆腐・茶碗蒸し
- ◎ 温泉卵
- ◎ ヨーグルト (無糖・プレーン)
- ◎ 牛乳 (乳糖を含むものは下痢をする場合があります)
- ◎ 無調整豆乳
- ◎ カロセーブ

炭酸飲料はゲップがうまく出せるようになるまで、控えた方が良いでしょう。



3 分計を使用してください。カロリー不足を考える必要はありません。
胃の容量が小さくなったのを自覚されると思います。
必要なものは、水分・タンパク質・サプリメントの摂取です。

ステージⅢ：減量期 術後29日目以降

- 減量するために必要な栄養素を学び、正しい食生活を身につける時期です。
- 消化しやすいピューレ状の物から、徐々に固形物に移行していきます。
- 栄養素の欠乏に注意しましょう。1食をマイクロダイエットなどに置き換え、必要な栄養素を補給するのも良い方法です。
- タンパク質中心の食事を心がけましょう。
- 1日3回、主食（穀類）＋主菜（タンパク質源）＋副菜（野菜類）を組み合わせ、バランス良く食べましょう。
- 嘔吐の原因となるため、固形物を流し込む食べ方は止めましょう。
- 砂糖を含む甘いジュースやアルコールは、過剰摂取に注意しましょう。
- 術後1年間はサプリメントを摂取しましょう。



☆ 術後1年で、成人摂取量の約半分の量が食べられるようになります。

☆ 少しの油断と食べやすさから、菓子類やジュースなどの間食の摂取量が多く

なりがちです。間食の習慣が戻るとリバウンドに直結します

「初心忘るべからず」