

がん治療中のお食事の工夫について

がんの治療中には個人差はありますが様々な副作用が出現することがあります。

今回のレターでは食事に関係する副作用の中から、「食欲がない」「むかつきがあって食事が食べにくい」「口内炎ができて食べるときに痛い」といった症状があるときの食事の工夫について紹介します。

食欲がなかったりむかつきがあるとき

食べやすいものはさっぱりとした味のもの、のどごしのよいもの、口当たりのよいものです。食事の時間にこだわらず、食べられそうなときに食べやすいものをとるようにしましょう。食べやすいものを作って小分けにしておくなど、いつでも食べられる準備をしておくといよいでしょう。消化がよく栄養価の高い食品を選びましょう。

例えば…



一口おにぎり

冷めてもおいしく、作りおきがきくので、いろいろな味で小さめに握っておくと便利です。

具はお好みでいいですが、食欲のない時には具なしにして塩をきかせて小さくにぎるとさっぱりとしておいしいです。



わかめときゅうりの酢の物

酢はさわやかな酸味が食欲をそそるほか、心身のリフレッシュ効果もあります。

酢は穀物酢より米酢のほうが酸味がまろやかです。リンゴ酢や黒酢などは酸味がきついですが、甘味を加えて酸味をまろやかにした商品もあるので、色々試してみましよう。口内炎があるときは酸味が刺激を与えるので避けましよう。

口内炎があるとき

口内炎があるときは熱いもの・辛いもの・かたいものなどの刺激物は避けましよう。パサパサした食品は口の中を傷つけることがあります。水分の多いもの、やわらかくて口当たりのよいものが食べやすいでしよう。固形のご飯はとろみで包んで飲み込みやすくしましよう。



フレンチトースト

しっとりとした口あたりとカスタード味で食べやすく、栄養価も高いです。食パンの耳は切り落として口内炎の刺激にならないようにしましよう。しっかりと牛乳・たまごをしみ込ませてやわらかくしましよう。

食事の工夫をしてもどうしても食事が摂りにくい時には、濃厚流動食(バランス栄養飲料)などを上手く活用して栄養を補給するようにしましよう。今はいろいろな種類が薬局や通販で売っていますので、自分にあった味のものを探してみるとよいでしよう。

文責：芦田理恵
(がん放射線療法看護認定看護師)
代表連絡先：がん相談支援センター
075-251-5283