

急性胃腸炎における食事療法

* 幼児以上の年長児に対する食事指導表

(1) 基本方針

- @食事は流動食から始め、症状の回復と共になるべく早く普通食に戻しましょう。
- @原則的に火をとおした物を与え、焼くよりも煮る調理法がよいでしょう。
- @糖質を与えすぎると腸内で発酵するので注意しましょう。
- @油脂類は少な目にしましょう。
- @過熱・過冷の飲食物を避け、出来るだけ体温に近い熱さの物を与えましょう。
飲食物同士の温度差にも注意しましょう。
- @味付けは薄味にしましょう。
- @牛乳は油脂と乳糖を多く含むため取りすぎないようにしましょう。一度沸騰させて冷ましてのみましょう。
- @甘すぎる食品・塩辛すぎる食品・香辛料はいっさい与えないようにしましょう。
- @食物アレルギーのある場合、下痢の最中はこれらの食品を絶対避けましょう。
- @食事時には、いつも以上にしっかり噛んで食べましょう。

(2) 具体的食事療法

1. 絶食期

- * 胃腸の安静と休養につとめる。腹痛・嘔吐・下痢などの症状が激しいときには、3-6時間から半日ぐらいは絶食にします。年長児では丸一日ぐらいい絶食にします。
- * 絶食期間中は、イオン飲料（スポーツ飲料・アクアライト・アクアサーナ・幼児用ポカリスエット）により水分を補給しましょう。
- * 食欲が回復したら、流動食から徐々に栄養価の高い物へ移行しましょう。

2. 流動食期

- * 流動体の物のみで構成し、噛む必要のない物を与えて下さい。
少しずつ頻回に食事するのがよいでしょう。
- 穀類（おも湯・いちぶ粥） いも類（くずゆ） 卵類（卵黄半熟・卵黄） 乳類（クリーム・ヨーグルト・フルーツヨーグルト・カスタードクリーム・乳酸飲料） 野菜類（離乳食カン詰め） 果物（リンゴジュース） 汁物（味噌汁の上澄み・澄まし汁・肉スープ・穀粉スープ・野菜スープ・鰹節煮出し汁・昆布煮出し汁・ポタージュ）

急性胃腸炎における食事療法

3.三分がゆ期：全粥3におもゆ7の割合

* 消化吸収の良い食品のみを使用し、消化の良いように調理して与える。

穀類（3分がゆ・柔らかい煮込みうどん・ふの煮付け・離乳食用の穀粉）

いも類（ビューレ・マッシュ・ブランマンジェ） 豆類（豆腐）

魚介類（白身魚・ほぐしに・白身くずに・ホワイトソース煮・はんぺん・柔らか煮・鯛味噌） 卵類（半熟卵・目玉焼き・ポーチドエッグ・実なし茶碗蒸し・カスタードプディング・プリン・卵とうふ） 野菜類（おろし煮・うらごし）
果物（コンポート・ビューレ） 汁物（実なし味噌汁）

間食（プディング・ゼリー・ウェハース）

4.五分粥期：全粥5とおもゆ5

* 消化の良い食品のみを使用しましょう。

穀類（5分がゆ・うどん・オートミール・トーストパン・ビスケット・軽いせんべい） いも類（じゃがいも含め煮・とろろ芋）

油脂類（マヨネーズソース） 豆類（焼き豆腐・高野豆腐・炒り豆腐・ゆば・納豆・はるさめ） 魚介類（白身魚・刺身・白身あらい・白身煮付け・白身蒸し物・かき・振りかけ・はんぺん・サケの缶ずめ） 肉類（ささ身挽き肉・若鶏挽き肉・レバーペースト） 卵類（卵焼き・炒り卵・すごもり卵・卵とじ・ふわふわオムレツ） 野菜類（じゃがいも・カリフラワー・小いも・むきそらまめ・ほうれん草・にんじんなど繊維の柔らかい物を使用し、よく煮て、あんかけ・クリーム煮・そばろかけ・おろしあえ・しろあえ・みそあえなどで調理してください。）

果物類（メロン・バナナ・おろしリンゴ） 間食（スポンジケーキ・カステラ・ホットケーキ）

5.全粥期：

* 繊維の多い食品・油の多い食品・香辛料・炭酸飲料・堅い食品などは避けて下さい。餅・サンドイッチ・卵料理・刺身・煮魚・焼き魚・挽き肉などを利用して下さい。

* 5分粥期までの食物を適宜与えるようにしましょう。

* 消化が悪く避けたほうがよい物：ごぼう・こんにゃく・昆布・ひじき・たけのこ・れんこん・ながねぎ・ぜんまい・きのこ・しいたけ・生野菜