

2. 吐き気・おう吐

<食事・調理のポイント>

♪食べやすいものを選ぶ

- ・口当たりがよく、飲み込みしやすい食品
- ・流動の形態のもの
- ・水分補給用のゼリー飲料
- ・刺激がなく消化のよい食品
- ・食欲をそそる食品
- ・スポーツ飲料

♪1回の食事量を少なくし、回数を分けてゆっくり食べる

♪冷やして食べる（温かい食品のにおいを減らすため）

- ・においや記憶によって起こりやすくなるので、食品のにおいや環境に配慮する。
（温かい食品はにおいが気になりやすい）

♪胃の負担の少ない消化の良い食品や料理を選び、油物を避ける

♪吐き気、おう吐のパターンからタイミングをみて食べる

- ・おう吐した後 1～2 時間食事を控え、レモン水や冷たい番茶でうがいをする。
- ・水分とミネラル（カリウム、ナトリウム）をこまめに摂取する。

<食べやすい食品>

♪さっぱりとしていて、消化の良いもの

例) おじや、雑炊、梅入りお粥、炊き込みご飯、散らし寿司、うどん、そうめん、にゅうめん、湯豆腐、卵豆腐、茶碗蒸し、酢の物、スープ類、果物、フルーツ缶、牛乳、ヨーグルト、プリン、アイスクリーム、シャーベット、ゼリー、ジュース、ミルク紅茶、ハーブティー



※注意する食品

●油料理や脂肪の多い食品

例) 天ぷら、フライ、から揚げ、肉の脂身、鶏の皮、青背魚の干物、マグロトロ

●刺激物の多い食品

例) 豆板醤、唐辛子などの中華系・韓国系の調味料と料理、カレーなど

●繊維の多い食品

例) ごぼう、たけのこ、レンコン、とうもろこし、皮つきの豆類、きのこ類、さつま芋など



<おう吐する時>

- ・イオン飲料、スポーツドリンク、水分補給用のゼリー、果物、果物ジュース、スープ類を摂取する。