

☆抗がん剤の副作用について～その3～食欲不振について☆

抗がん剤による副作用の一つとして、食欲不振があります。食欲不振は嘔吐・嘔気や口内炎といった他の副作用に伴って起こることも多いです。

ここでは、食欲不振になった際の食事のとり方と食事を少しでも食べやすくできるよう、管理栄養士からの食事のポイントをご紹介します。



<食欲不振になったときの食事のとり方について>

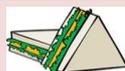
食欲不振によって食事をとれない状態が続くと、不安に感じ無理にでも食べなくては行けないと考える患者さんもおられると思います。しかし、無理に食べてあとで吐いてしまえば、栄養も取れず、逆に体に負担がかかることもあります。症状が辛いときには無理をせず、食べられそうなものからゆっくりと食べていくことをおすすめします。「食べられるときに、食べられるものを」ということを大切にしましょう。

好きな物を「口から食べる」ということは、精神的な満足感を得ることにもつながります。

<食事のポイント>

*においが気になるとき

例えば…



サンドウィッチ



海苔巻き・いなりずし など



☆炊き上がりのご飯や煮魚・煮物など食欲をそるはずのにおいが、食欲不振の原因になっている場合も多いようです。そんなときには、主食もおかずも一口に食べられて、冷めてもおいしい物をおすすめします。主食とおかずを一緒に食べられます

*さっぱりしたものなら食べられそうとき

例えば…



冷奴



ゴマ豆腐

や茶碗蒸しを冷やしたもの



フルーツ

盛り合わせ など



☆見た目にも赤・黄色・緑の彩りがある「フルーツ盛り合わせ」や冷奴にキュウリやプチトマト・ナメタケ等をトッピングした物、ゴマ豆腐や茶碗蒸しを冷やしたものなども食べやすいでしょう

*食欲がなく食べたくないとき

例えば



ポタージュスープ



ミネストローネ など



☆ポタージュ系のスープ類を冷たくすると、ジュースやお茶などの飲み物感覚で召し上がれる場合もあります

☆ジャガイモやかぼちゃ等を牛乳と一緒にミキサーにかけてポタージュスープにすれば、エネルギーばかりでなくたんぱく質やミネラル・ビタミンも補給できます

*おやつとして…



アイス・シャーベット



プリン・ゼリー



かき氷・ヨーグルト など



☆比較的口当たりがよく、水分やエネルギー補給にもなります

☆市販のゼリーやプリンを一度に食べきれないとき…チューブタイプのゼリーをお試しください(食べたい量だけ食べることができ、残した場合でも蓋をして衛生的に保管できます)



☆ちょっとした工夫で食べられるきっかけができれば、あとはご自分のペースでお食事の量や回数をすすめていってください。

☆栄養バランスを調整したゼリーも食品として販売されています。(カロリーメイトなど)

* 化学療法の種類によって、冷たい食品や乳酸菌を含む食品などを避けたほうがよい場合があります。詳しくは化学療法室のスタッフにおたずねください。

* 食欲不振の症状がひどく、水分もとれないようであれば、主治医に早めに相談してください。

文責: 薬剤師 四宮・関根 管理栄養士 深谷