

慢性膵炎の食事療法

● 禁酒



● 禁煙



● 脂っこい食事をひかえる

(1日脂質30g~40g)



● 満腹まで食べない

(腹6分目から8分目にする)

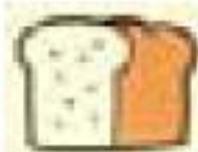


● コーヒーをひかえる



適した食品

- ・ 米飯、食パン、うどん、イモ類



- ・ 低脂肪の乳製品
(ヨーグルト、スキムミルク、低脂肪乳)



- ・ あぶらの少ないもの
(果物類、野菜類、豆腐、
とりのささみ、卵白など)



適さない食品

- ・ あぶらを多く含んでいる食材・料理
(バター、マヨネーズ、肉など)



- ・ アルコール類



- ・ 膵液分泌を刺激するもの
(カフェイン飲料、炭酸飲料、香辛料など)



* 生活習慣を見直す機会として前向きにとらえましょう

