潰瘍性大腸炎の日常生活と食事療法のポイント

潰瘍性大腸炎の原因は現在のところ明らかではありませんが，症状としては発熱，食欲不振，悪心・嘔吐などとともに血便や，下痢等の便通異常が起こります。急性期は入院治療を行いますが，退院後も，再燃をふせぐため，日常生活や食事療法が大変大切になってきますので気をつけて生活管理を行ってください。

【日常生活】

1. 規則正しい生活を行い睡眠を十分にとりましょう。
2. ストレスの少ない無理のない環境を作りましょう。

【食事療法】

1. 繊維や油分が少なく，消化のよい蛋白質，ならびにビタミンを豊富に含んだ食事をとるようにしましょう。
2. 乳製品，刺激の強い香辛料，アルコール，コーヒー，炭酸飲料などは避けるようにしましょう。

〈潰瘍性大腸炎で禁忌または避けた方がよい食品〉

禁忌食品（乳製品一般）

牛乳，乳製品，バター，ヨーグルト，チーズ，プリン，ケーキ，カステラ，スキムミルク，生クリーム，ポタージュスープ，アイスクリーム，乳酸菌製品

避けた方がよい食品

1. 繊維の多い野菜・果物：ゴボウ，シイタケ，シソ，フキ，キクラゲ，ショウガ，ゼンマイ，ワラビ，梨，柿，セロリ，タケノコ
2. 消化の悪い食品：タコ，イカ，海藻類，ツクダニ
3. 発酵しやすい食品：豆類
4. 腸管蠕動を増す刺激食品：コーヒー，アルコール，香辛料
5. 極端に熱いものや冷たいもの