お悩み・目的別 食事法

消化器の悩み

クローン病

監修
医学博士 根本英幸
管理栄養士 石井尚美

炎症や潰瘍が小腸と大腸を中心として、口から肛門までの消化管のどの部位にも発生する慢性の炎症性疾患で、法律に規定された指定難病の一つです。
炎症や潰瘍が発生する場所により症状が変わりますが、下痢とよくおこる腹痛が特徴的です。
発症の原因はまだよくわかっていません。栄養状態が悪くなる場合があるので、内科的治療・外科的治療とともに食事療法を組み込んで、状態が良い時期（寛解期）を維持していくことが大事です。

おすすめの栄養成分と食品

1．IPA（EPA）とDHAは炎症を抑える作用があるので、適度に取るようにします。

●青背魚（さば、いわし、さんま）

2．n-3系の植物性油脂のα-リノレン酸を含む油を摂りましょう。
●しそ油、えごま油、亜麻仁油

3．主食は白米か胚芽米にしましょう。玄米食は消化の面で避けたほうがよいです。ただし玄米粥や、繊維が微粉末となっている玄米粉・玄米発酵食品などは適量なら問題ありません。

4．消化酵素は消化を促し、胃腸の負担を減らします。
●山芋（生）、大根（生）、麹菌で発酵させた食品（生味噌、玄米発酵食品など）

5．腸内の善玉菌を増やすもの。
●オリゴ糖、乳酸菌やビフィズス菌の多い食品

6．副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。
●まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻）、やさい、さかな（魚介類）、しいたけ（きのこ）、いも類、はっこう食品）
※ただし野菜・海藻・きのこなど、食物繊維の多い食品の取り過ぎには注意し、医療機関の指示に従ってください。

控えめにしたい食品

1．脂質は30g／日以下に制限します。
n-6（オメガ6）系の油脂を多く含む食品（紅花油（サフラワー油）、ひまわり油、綿実油、大豆油、コーン油）を控えます。
特に、ファストフードや油で揚げたスナック菓子、肉や加工食品は控えます。

2．乳製品は取らない方が良いでしょう。
（クローン病の人は乳糖不耐症の人が多いです）

3．冷たい飲食物、香辛料（唐辛子、胡椒など）、炭酸飲料、アルコール飲料、コーヒー、刺激物は避けましょう。

4．シュウ酸を多く含む食品（ほうれん草、チョコレート、ココア、ピーナッツなど）に注意します。

5．食物繊維を取り過ぎないように気を付けましょう。

食事と生活習慣のポイント

1．不溶性食物繊維の多い野菜を食べるときは、繊維を細かく切ったり、加熱しましょう。

2．下痢による栄養障害を改善し、腸を安静に保つことが基本です。

3．睡眠不足や夜更かしには気を付けましょう。