

がんと栄養

第17号

2023年5月

年数回発行

発行：西神戸医療センターNST

バックナンバーはこちら



今回のテーマは「体重維持の重要性」についてです。

がんになると痩せる？

治療を始めて、**体重が減ってきていませんか？**

がん患者さんの約半数は診断時に、治療が進むと最終的に8割以上の患者さんに体重減少がみられると言われています。

特に化学療法や放射線療法による治療中は、食欲不振や味覚の変化など食事に影響する副作用によって、**食事量が減ってしまうことがあります**。また、頑張っているのに体重が増えない場合には、**摂取した栄養素の体の中での働き方が変わっている場合**が考えられます。

がん患者さんの代謝の変化について

私たちは、毎日食事から栄養素を摂って生きています。健康な場合は、体内に入った栄養素は元気の源となります。しかし、体の中にがんがあるとがん細胞によって、がん細胞に都合の良いように体内の栄養素の動きを変えてしまう場合があります。

主な栄養素でみてみましょう。

栄養素	がん細胞による代謝の変化の例
炭水化物	ブドウ糖(グルコース)は がん細胞の主なエネルギー源となる 体内では、多くのグルコースを作るようになる
たんぱく質	体内にある たんぱく質 を分解して グルコース を作るようになる
脂質	体内にある脂質から がん細胞を維持・増殖しやすい物質を作る

がん患者さんでは、表のような代謝の変化が起こっていると考えられています。がん細胞の都合が良いように代謝が変われば、私たちの身体から筋肉や脂肪が減っていきます。

では、ここで質問です。

問) 炭水化物(ブドウ糖)は、
がんのえさ(エネルギー源)になるから
食べない方が良いでしょうか??

答えは
裏面です



答えは **NO!** です。食事はしっかり食べましょう！

体重が減ってきている場合、今以上に食べられなければ体重はさらに減ります。体力を保ち、日常生活や治療を継続するためにも栄養を摂ることが重要になってきます。体重が減っているけれど、十分に食事が摂れない場合には栄養補助食品を活用しましょう。

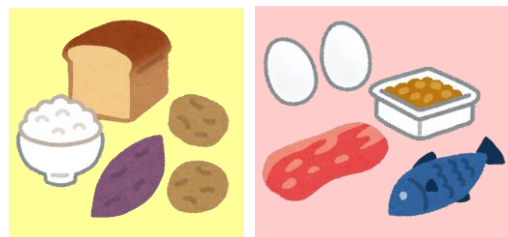
体重を維持するためには、どんな食事をとればいい？

十分なエネルギーとたんぱく質を摂りましょう

エネルギー源となる主食（炭水化物）と筋肉の材料となる主菜（たんぱく質）は1日3食、毎食摂るようにします。

主食は食べやすいものがあれば、毎食同じでも構いません。めん類が食べやすければめん類を、パンが食べやすければパンを摂ると良いでしょう。

主菜は、可能であれば色々な種類の食品を組み合わせると良いです。たんぱく質や脂質の質がUPします。肉や魚の主菜の他に卵や豆腐・豆類やシーチキンなど具材にプラスすると野菜中心の副菜でもたんぱく質が補えます。



炭水化物とたんぱく質を多く含む食品の例

味覚の変化や口内炎がある場合

味覚の変化がある場合は、だしをきかせたり、酸味があると食べやすい場合があります。口内炎がある場合は、できるだけ刺激の少ない味付けにして軟らかいものを選びましょう。どちらの場合でも常温にすると食べやすくなる場合があります。

食事が十分に摂れないときは？

一度に多く食べられないときは少量ずつ回数を増やし、果物や乳製品、デザート類など食べやすい食品をこまめに摂るようにします。また、写真のようなプロテイン飲料や栄養補助食品などで補うことを推奨します。



栄養相談について

食生活は、年齢や生活習慣・環境などによって様々です。栄養相談では、患者さんの病態や食生活の状況に合わせて食事改善のポイントや調理の工夫など、栄養摂取に関するアドバイスをしています。入院・外来で行っていますので主治医にご相談ください。

体重を維持するためには、筋肉を減らさないための「適度な運動」も大切です。運動については前回の「がんと栄養第16号」を是非ご覧ください。

（文責、栄養管理室 三浦由美子）