

過敏性腸症とは大腸の運動および分泌機能の異常で起こる疾患の総称で、炎症や腫瘍が無いにもかかわらず下痢や便秘、腹痛が起こる疾患とされています。ストレスや生活習慣が原因となり、自律神経障害を起こすことで腸の機能の異常をおこすと考えられています。治療は薬剤治療の他に、生活習慣やストレスへの対応も重要とされています。

腸内細菌も原因の一つとされ、食事療法も治療に含まれます。食事は「低FODMAP」がよいとされます。

FODMAPとは「Fermentable(発酵性の)、Oligosaccharides(オリゴ糖)、Disaccharides(二糖類)、Monosaccharides(単糖類) and Polyols(ソルビトール、キシリトール)」の略です。

当院では過敏性腸症候群の診断や治療に大腸内視鏡検査や検便検査(カルプロテクチン)などを実施し、専門的加療を行っています。また自費診療で腸内フローラ検査も実施しています。



FODMAP(避けるべき食材)

オリゴ糖

玉ねぎ、にんにく、グリーンピース、ブロッコリー、麦、ライ麦、すいか、アーティチョーク、アスパラガス、大ネギ、キャベツ、大豆、豆乳、キドニー豆、ひよこ豆

二糖類

牛乳、ヤギ乳、チーズ、ヨーグルト、アイスクリーム、チーズソース、クリームソース、生クリーム

単糖類

りんご、マンゴ、なし、西洋なし、アガベ、アガベシロップ、すいか、はちみつ、ドライフルーツ、果物の缶詰、コーンシロップ、果糖ブドウ糖液糖・ブドウ糖果糖液糖(異性化糖・HFCS)

ポリオール

さくらんぼ、プラム、プルーン、アボガド、ネクタリン、ライチ、カリフラワー、アプリコット、桃、キシリトール、ソルビトール、マンニトール、イソマルト、マルチトール



避けるべき食材 食材別

穀物
大麦 小麦 ライ麦 ラーメン パスタ うどん そうめん とうもろこし ピザ お好み焼き
たこ焼き シリアル ケーキ パイ パンケーキ 焼き菓子

野菜
豆類 納豆 ゴーヤ ねぎ 玉ねぎ にんにく にら カリフラワー ごぼう セロリ キムチ
フライドポテト さつまいも マッシュルーム らっきょう キノコ全般

果物
りんご すいか あんず もも なし グレープフルーツ アボカド 柿 さくらんぼ マン
ゴー ドライフルーツ メロン ぶどう みかん パイナップル

その他
ハチミツ オリゴ糖 コーンシロップ ソルビトール、キシリトールなどの甘味料 トマトケ
チャップ カスタード バーベキューソース カレーソースブイヨン 缶詰のフルーツ 固形
スープの素 ナッツ類 ソーセージ 乳製品



良い食材

穀物

米 玄米 米粉類 十割蕎麦 グルテンフリーの食品 オート麦 タコス コーンスターチ
ポップコーン タピオカ ポテトチップス(少量) オートミール コーンミール ビーフン
フォー 米粉パスタ(グルテンフリー)

野菜

なす(40gまで) トマト ブロccoli(半カップまで) にんじん ピーマン 唐辛子 ほうれん
草 かぼちゃ きゅうり じゃがいも しょうが レンコン レタス たけのこ もやし チンゲ
ン菜 白菜 かぶ キャベツズッキーニ パセリ ラディッシュ オリーブ パクチー 大根
エシャロット ルッコラ

果物

バナナ(青くないもの) ココナッツ キウイ レモン ライム ラズベリー ブルーベリー(20
粒以下) クランベリー ドラゴンフルーツ

その他

ベーコン ハム 豚肉 牛肉(赤身) 鶏肉 羊肉 魚介類 海苔 昆布 わかめ くるみ
ピーナッツ 栗 マヨネーズ(小さじ3まで) オリーブオイル 酢 缶詰のトマト ココア
メープルシロップ 味噌 塩コショウ 片栗粉 みりん 卵 豆腐

