

齋賀医院壁新聞

文献情報と院内案内 齋賀医院ホームページに戻る場合戻るボタンをおしてください

検索ボックス

<< 2020年08月 >>

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

最近の記事

- (08/28) [離乳食のガイドラインの運用について](#)
- (08/26) [ビロリ菌の検査方法](#)
- (08/26) [原子物理学者・荒勝文策](#)
- (08/24) [インフルエンザの迅速診断は家庭でも可能](#)
- (08/22) [フェイスシールドの有効性](#)

最近のコメント

- [原子物理学者・荒勝文策](#) by (08/27)
- [インフルエンザのシーズンを迎えるにあたり](#) by (08/22)
- [クラリス\(抗生剤\)とDOAC\(抗凝薬\)](#) by (08/17)
- [熱中症に注意](#) by (08/15)
- [新型コロナの臨床症状・スマホからの回答](#) by (08/05)

タグクラウド

カテゴリ

- [小児科](#)(195)
- [循環器](#)(203)
- [消化器・PPI](#)(127)
- [感染症・衛生](#)(137)
- [糖尿病](#)(111)
- [喘息・呼吸器・アレルギー](#)(84)
- [インフルエンザ](#)(102)
- [肝臓・肝炎](#)(60)
- [薬・抗生剤・サプリメント・栄養指導](#)(45)
- [脳・神経・精神・睡眠障害](#)(40)
- [整形外科・痛風・高尿酸血症](#)(30)
- [ワクチン](#)(32)
- [癌関係](#)(10)
- [脂質異常](#)(28)
- [甲状腺・副甲状腺](#)(18)
- [婦人科](#)(8)

<< [前立腺癌の診断におけるMRIを用いた生検の有用性?](#) | [TOP](#) | [小さな戦い・新型コロナ](#) >>

2020年03月16日

潰瘍性大腸炎の食事に対するガイドランス

潰瘍性大腸炎の食事に対するガイドランス

Dietary Guidance for Patients with Inflammatory Bowel Disease from the International Organization for the Study of Inflammatory Bowel Disease Clin Gastroenterol Hepatol 2020 Feb 14



潰瘍性大腸炎に対する食事療法は、大腸憩室炎に似ています。私のブログもご参照ください。今回、潰瘍性大腸炎の食事に対するガイドランスが載っていましたのでブログしてみます。結論から説明した方が手取り早いので、患者さん用のイラストから説明します。



本院では、クローン病は専門病院に紹介し治療もお願いしていますので、主に潰瘍性大腸炎を解説します。

上の図の右が潰瘍性大腸炎で、左がクローン病です。

緑が推奨食品で、赤が避ける食品です。

(本論文は最初より拍子抜けの記載から始まっています。)

「潰瘍性大腸炎の患者の中には食事療法のみで治そうとするストイックな考えの人がいるが、自らの食事療法には限界がある。」

推奨されている食事に対してもエビデンスが少ない場合があり、また反対の研究もあったりと本論文を眺むに従って、結局は上の図を参考にバランスの良い食事が大事だと納得しました。)

気持ちを切り替えて纏めてみますと

1) 果物と野菜

(上図ではクローン病になっていますが、潰瘍性大腸炎を含めた炎症性腸疾患にも当てはまった記載です。)

果物と野菜の食物繊維は小腸では消化されず、大腸の中の腸内細菌の酵素により消化される。一般的には水溶性食物繊維の方が非水溶性よりも吸収が早い。発酵により酪酸などの短鎖脂肪酸(SCFA)が生成され、大腸の粘膜のエネルギー源として働きますが、活動性の炎症性腸疾患ではこの短鎖脂肪酸が減少しています。

食物繊維の摂取不足は、大腸粘膜における腸内細菌の消耗に繋がる。

一方でバナナやブロッコリなどの特別な水溶性食物繊維は、悪玉の腸内細菌の癒着や体内への移行を阻止します。そして共存する善玉の腸内細菌を殖やす短鎖脂肪酸のための基質を生成します。

研究では炎症性腸疾患の患者は、発症前には野菜や果物の摂取が少ない傾向でした。

[泌尿器・腎臓・前立腺](#) (32)

[熱中症](#) (7)

[日記](#) (18)

[その他](#) (66)

過去ログ

[2020年08月](#) (12)

[2020年07月](#) (17)

[2020年06月](#) (14)

[2020年05月](#) (21)

[2020年04月](#) (18)

[2020年03月](#) (18)

[2020年02月](#) (18)

[2020年01月](#) (19)

[2019年12月](#) (14)

[2019年11月](#) (15)

[2019年10月](#) (18)

[2019年09月](#) (18)

[2019年08月](#) (14)

[2019年07月](#) (14)

[2019年06月](#) (16)

[2019年05月](#) (14)

[2019年04月](#) (18)

[2019年03月](#) (19)

[2019年02月](#) (19)

[2019年01月](#) (15)

[2018年12月](#) (16)

[2018年11月](#) (20)

[2018年10月](#) (20)

[2018年09月](#) (18)

[2018年08月](#) (24)

[2018年07月](#) (18)

[2018年06月](#) (18)

[2018年05月](#) (20)

[2018年04月](#) (19)

[2018年03月](#) (20)

[2018年02月](#) (14)

[2018年01月](#) (14)

[2017年12月](#) (20)

[2017年11月](#) (17)

[2017年10月](#) (22)

[2017年09月](#) (18)

[2017年08月](#) (20)

[2017年07月](#) (23)

[2017年06月](#) (19)

[2017年05月](#) (19)

[2017年04月](#) (22)

[2017年03月](#) (20)

[2017年02月](#) (18)

[2017年01月](#) (21)

[2016年12月](#) (17)

[2016年11月](#) (25)

[2016年10月](#) (22)

[2016年09月](#) (21)

[2016年08月](#) (20)

[2016年07月](#) (26)

以降はカテゴリーで検索してください。

[RDF Site Summary](#)

[RSS 2.0](#)

しかし研究によっては野菜や果物を多く摂取しても効果がないとする論文もあります。

- 2) 砂糖(refined sugar)と炭水化物
潰瘍性大腸炎との関係は明白なエビデンスはない。
- 3) 赤肉、加工肉、鶏肉、卵
赤肉と潰瘍性大腸炎との関係は6/8研究で認められている。
鶏肉と2個/日の卵は、クローン病の再発の頻度を下げる。
- 4) 乳製品
炎症性腸疾患との関係は指摘されているが、乳製品との関連性は明白には証明されていない。
大腸炎動物モデル(DSS-animal model)ではカゼインが炎症性腸疾患の症状の悪化に関係しているとの報告がある。しかし人体では明白なエビデンスはなく、悪化は証明されていない。
乳糖不耐症の場合がクローン病で多い。
但し低温殺菌のされていない牛乳(unpasteurized milk)は避けるべきです。
- 5) 脂肪
脂肪は肉類の摂取と関連性がある。特に加工肉と硫黄が再発のリスクとなる。
・飽和脂肪酸(saturated)
ココナッツ油、パーム油、乳製品の中にあるミリスチン酸が潰瘍性大腸炎の発症に関与している。
・不飽和脂肪酸(unsaturated)
オリーブオイル、マカダミアナッツはクローン病に有効
オリーブオイルは潰瘍性大腸炎の治療効果がある。
・多価不飽和脂肪酸(PUFAs)
サケ、サバ、ニシン、植物性のクルミ、亜麻仁油、ナッツ
n-3対n-6の比が1対1の場合には潰瘍性大腸炎の寛解を促進する。
少人数の研究では明白な結果は出ていない。
・トランス脂肪酸
明らかに炎症性腸疾患の増悪因子である。
- 6) アルコール
炎症性腸疾患との関連性は指摘されていない。
しかし少人数の研究ではあるが潰瘍性大腸炎の増悪(trigger)に2.7倍関与していた。
- 7) その他
上図の乳化剤、人工甘味料、添加物などは潰瘍性大腸炎の増悪因子である。
下記のPDFを参照ください。
- 8) 結論
赤肉、加工肉、マーガリン、乳化剤、人工甘味料、その他の添加物には注意して、バランスの良い食事を心がける。

私見)

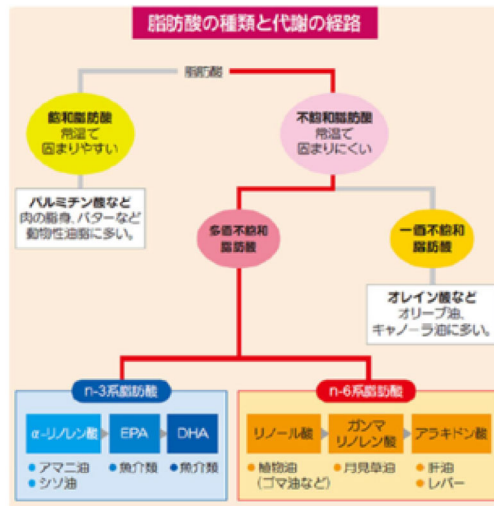
上図と論文中の表を下記のPDFに掲載します。

その他関連する私のブログ及び添加物(酸化チタン、saturated FAT、トランス脂肪酸、パーム油、飽和脂肪酸、マルトデキスロリン、乳化剤、亜麻仁油)に関してネットで調べたものを同時に掲載します。

[1 イコサペンタ酸\(EPA製剤\)は高中性脂肪血症の心血管疾患を軽減する .pdf](#)

[2 結腸憩室炎の予防と食事の関係 Font Size= 6 齋賀医院壁新聞 Font .pdf](#)

[3 週二回は魚を食べましょう Font Size= 6 齋賀医院壁新聞 Font .pdf](#)



[アメリカの食品規制事情:トランス脂肪酸 - アメリカで10倍うまく立ち回る方法.pdf](#)

[アメリカンフードの記載でSaturated FAT とありますが、日本... - Yahoo!知恵袋.pdf](#)

[カゼイン.pdf](#)

[マルトデキスロリン.pdf](#)

[ミスチン酸.pdf](#)

[亜麻仁油.pdf](#)

[英語単語の意味がわかりません.....。 - vegetable oil ... - Yahoo!知恵袋.pdf](#)

[酸化チタン.pdf](#)

[脂肪酸 トランス.pdf](#)

[脂肪酸.pdf](#)

[水溶性食物繊維.pdf](#)

[乳化剤.pdf](#)

[飽和脂肪酸.pdf](#)

0 0
いいね!

ブックマーク

【消化器・PPIの最新記事】
[ピロリ菌の検査方法](#)
[プロバイオティクスの有効性について](#)
[原発性硬化性胆管炎\(PSC\)](#)
[原発性胆汁性胆管炎\(PBC\)](#)
[自己免疫性肝炎](#)

posted by 斎賀一 at 18:24 | [Comment\(0\)](#) | [消化器・PPI](#)

この記事へのコメント
コメントを書く

お名前:

メールアドレス:

ホームページアドレス:

コメント:

