

胃カメラ検査（上部消化管内視鏡検査）のお食事・絶食について

正確な診断と安全な検査のために、胃の中に食べ物が残っていない状態で検査を行う必要があります。検査予定時刻の**【7時間前】までに食事を済ませ、それ以降は絶食（食事なし）**としてください。

【○】 食べていい食事（胃から早くなくなるもの）

消化時間が短く、胃に負担をかけない「白くて柔らかいもの」が基本です。

- **主食：** おかゆ、素うどん（具なし）、食パン（バターなし）、ロールパン
- **おかず：** 豆腐、白身魚の煮つけ、半熟卵、ささみ



【×】 避けてほしい食事（胃に長く残るもの）

消化に時間がかかり、7時間あけても胃の中に残ってしまう可能性がある食事は避けてください。

- **脂肪分の多いもの：** 揚げ物（唐揚げ、天ぷら）、脂身の多い肉（ステーキ、焼肉）
- **消化が悪いもの：** こんにゃく、きのこ、海藻類、餅（もち）
- **その他：** **乳製品（牛乳、ヨーグルト）**は胃壁が見えにくくなるため、当日は絶対に控えてください。



食事のとり方のポイント

- **よく噛んで食べる：** 唾液と混ざることによって消化が助けられます。
- **腹八分目にする：** 満腹まで食べると、消化しきれないことがあります。
- **胃手術後の方：** 消化運動機能が低下しており、食物残差が残りやすいため長めの絶食期間をとりましょう。

ご不明な点がございましたら、お気軽に当院までお問い合わせください。

医療法人 石橋クリニック