



환자 및 간병인 교육

# 위 우회술이나 휘플 시술 후의 식사

이 정보에서는 위 우회술 (위빈창자연결술)이나 휘플 시술 (이자샘창자절제술) 후에 따라야 할 식사 (먹기와 마시기) 지침을 설명합니다. 또한 수술 후 배변의 변화를 관찰하는 방법도 설명합니다.

임상 다이어트 영양사가 귀하가 병원을 떠나기 전에 이 정보를 함께 검토할 것입니다. 궁금하거나 염려되는 점이 있을 경우, 또는 병원을 떠난 후 체중이 줄어든 경우에는 212-639-7071로 전화하여 임상 다이어트 영양사와의 약속을 잡으십시오.

## 식사 지침

수술을 하고 나면 한 번에 먹을 수 있는 음식의 양 및 섭취한 음식이 위장에 머무는 시간에 변화가 생길 수 있습니다. 이 때문에 식사 방식을 변경해야 할 것입니다.

아래의 지침을 따르십시오. 이 자료의 끝에 있는 샘플 메뉴를 사용해 식단을 계획할 수도 있습니다.

## 조금씩 자주 먹는다

수술 후에는 식사할 때 더 빨리 포만감을 느낄 수 있습니다.

이러한 경우, 또는 속이 메스껍거나 소화가 잘 안되는 경우에는 식사를 조금씩 자주 해보십시오. 예를 들어, 하루 세 끼 대신 한 끼 식사량의 절반을 하루에 6 번 드셔 보십시오. 이렇게 하면 전체적으로 하루 식사량은 같지만 한 번에 드시는 양이 적어서 소화하기가 쉬워질 것입니다.

시간이 지나면 한 번에 더 많은 양을 드실 수 있을 것입니다.

## 수분을 충분히 섭취한다

매일 약 8 컵 (8 온스)의 수분을 섭취하십시오. 이렇게 하면 탈수증을 방지할 수 있습니다.

수분의 대부분을 식사와 식사 사이에, 최소한 식사 1 시간 전이나 1 시간 후에 섭취하십시오. 매번 식사 때는 물을 4 온스 (1/2 컵)만 드십시오. 이렇게 하면 위에 음식을 위한 공간이 더 많아집니다.

## 음식을 잘 씹는다

음식을 잘 씹으면 몸에서 음식을 더 빠르고 쉽게 소화할 수 있습니다.

## 가스를 유발하는 음식을 피한다

속이 더부룩하거나 팽 찬 느낌이 있다면 가스를 유발할 수 있는 식품과 음료를 피하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 다음은 가스를 유발할 수 있는 식품의 예입니다.

- 브로콜리
- 양배추
- 미니 양배추
- 콜리플라워
- 덜 익은 과일
- 소다나 탄산수 등의 탄산 음료

수술 후 처음 한 달 동안은 이러한 식품과 음료를 삼가십시오. 그 후에 증상이 나타나지 않으면 한 번에 한 가지씩 다시 식단에 추가하여 견뎌낼 수 있는지 확인할 수 있습니다.

## 천천히 먹는다

식사를 천천히 해서 과식으로 인한 불편함을 피하십시오. 언제 배가 부른지 알게 될 것입니다.

## 식단에 단백질을 포함한다

수술 후에는 치유를 위해 몸에 더 많은 단백질이 필요합니다. 훌륭한 단백질 공급원에는 다음과 같은 식품이 있습니다.

- 기름기 없는 소고기
  - 흉두깨살 구이
  - 허벅지 안쪽살 구이

- 허벅지 바깥쪽살 구이
- 스테이크
- 윗등심 스테이크
- 껍질을 제거한 닭고기나 칠면조 고기
- 생선
- 저지방 유제품
- 달걀

## 저지방식으로 시작한다

수술 직후에는 저지방식을 하십시오. 아래의 지침을 따르면 지방을 덜 섭취하게 됩니다.

- 고기에서 눈에 띄는 지방을 모두 제거한다.
- 음식을 튀기지 않고 오븐이나 그릴에 굽는다.
- 토스트에 버터나 마가린을 한 조각만 사용한다.
- 진한 그레이비나 크림 소스를 삼간다.
- “일반”(라벨에 저지방이라는 표시가 없는) 스낵 칩, 크루아상, 도넛 및 파운드 케이크나 설탕 입힌 케이크 같이 기름기 많은 디저트를 제한한다.
- 라벨에 "저지방"이라고 표시되어 있지 않은 핫도그, 소시지, 베이컨, 볼로냐 같은 가공육을 멀리 한다.

식단에서 지방의 양을 조금씩 자신이 감당할 수 있는 양까지 늘려나갈 수 있습니다. 더 자세한 내용은 아래의 “배변의 변화를 관찰한다”라는 절을 참고하십시오.

## 배변의 변화를 관찰한다

### 지방 흡수 문제

수술 후 지방 흡수에 문제가 있는 사람들이 있습니다. 이로 인해 체중이 줄거나 체내에서 비타민 흡수가 어려워질 수 있습니다.

다음 증상 중 어느 것이 나타난다면 섭취하는 지방을 모두 흡수하지 못하는 것일 수 있습니다.

- 잦은 배변
- 물에 뜨는 변
- 색이 연하거나 거품이 일거나 기름기가 돌거나 악취가 심한 변

위 증상 중 한 가지라도 있을 경우 의사에게 췌장 효소약을 복용해야 하는지 문의하십시오. 췌장 효소약의 예로는 췌장 리파아제 (Zenpep®)가 있습니다. 이러한 약은 식사와 함께 복용하면 소화에 도움이 됩니다.

## 유당 불내증

유당 불내증 (또는 유당 분해효소 결핍증)이란 유당을 소화시킬 수 없는 상태를 말합니다. 유당은 유제품에 들어 있는 당입니다. 어떤 사람들은 수술 후 유당 불내증이 됩니다. 유당이 들어 있는 음식을 먹은 후 가스가 차거나 속이 더부룩하거나 설사를 한다면 유당 불내증일 수 있습니다.

우유, 아이스크림 및 부드러운 치즈 (예: 코티지 치즈)에는 많은 유당이 들어 있습니다. 체다 치즈와 파르메산 치즈 같이 단단한 치즈에는 유당이 덜 들어 있습니다. 유당 불내증의 증세가 가벼운 일부 사람들은 이처럼 유당 함량이 적은 식품을 소화할 수 있습니다.

유당의 소화에 도움이 될 수 있는 약도 있습니다. 한 예로 락타아제 (Lactaid®)가 있습니다.

때로는 수술 후에 생긴 유당 불내증이 사라질 수 있습니다. 몇 달 후에 다시 유제품을 섭취해 보고 이 증세가 나아졌는지 확인할 수 있습니다.

## 덤핑 증후군

덤핑 증후군은 다음과 같은 단 것을 많이 먹은 후 설사 (똥은 변)를 하는 증상입니다.

- 설탕, 꿀, 시럽
- 일반 소다 (다이어트 소다가 아닌)와 과일
- 주스, 케이크, 쿠키, 사탕

덤핑 증후군이 있다고 생각되면 단 음식이나 음료를 피하고 주스에는 물을 타서 마셔 보십시오.

덤핑 증후군이 있을 경우, 탈수증을 막기 위한 조치를 취하는 것이 특히 중요합니다.

- 식사 중의 수분 섭취량을 4 온스로 제한하십시오.
- 식사와 식사 사이, 최소한 식사 1 시간 전이나 1 시간 후에 더 많이 수분을 섭취하십시오.

## 샘플 메뉴

이 자료 말미에 소개된 샘플 메뉴에는 6 가지의 가벼운 식사, 각 식사와 함께 섭취하는 4 온스의 수분, 그리고 식사와 식사 사이에 섭취하는 8 온스의 수분이 포함되어 있습니다. 스프도 수분으로 간주됩니다.

메뉴에는 고형식이 포함되어 있습니다. 집에서 기계적 연식 (씹지 않고도 삼킬 수 있도록 부드럽게 조리한 음식)을 하는 경우, 의사에게 언제 고형식을 다시 할 수 있는지 문의하십시오. 더 자세한 내용은 *반유동식 및 기계적 연식 식이요법 때의 섭식 가이드*

*(Eating Guide for Puréed and Mechanical Soft Diets)*

([www.mskcc.org/pe/pureed\\_mechanical\\_soft\\_diets](http://www.mskcc.org/pe/pureed_mechanical_soft_diets)) 라는 자료를 읽어 보십시오.

메뉴에 있는 음식 중에는 무설탕이 아닌 것이 많습니다. 다음과 같은 경우에는 일반 요구르트 대신 무설탕이나 “저지방” 요구르트를 사용하고 주스를 제한하며, 주스를 물로 희석해서 드십시오.

- 당뇨병이 있다
- 혈당 수치가 높다
- 덤핑 증후군이 있다

별표(\*)가 있는 음식에는 유당이 들어 있습니다. 유당 불내증인 경우에는 일반 우유 대신 유당이 없는 우유 (Lactaid 등)를 마셔 보십시오. 락타아제 알약이나 점적 약을 복용하면 유제품 소화에도움이 될 수 있습니다.

식사 시간	샘플 메뉴 1	샘플 메뉴 2
아침 오전 7:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콘플레이크 ¾ 컵</li> <li>• 우유 ½ 컵*</li> <li>• 바나나 ½ 개</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스크램블 에그 1 개</li> <li>• 토스트 1 조각</li> <li>• 마가린 1 티스푼</li> <li>• 오렌지 주스 ½ 컵</li> </ul>
오전 9:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 오렌지 주스 ½ 컵을 물 ½ 컵에 희석하여 마신다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 토마토 주스 1 컵</li> </ul>
간식 오전 10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 코티지 치즈 ½ 컵*</li> <li>• 통조림 과일 ½ 컵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 땅콩 버터 1 테이블스푼</li> <li>• 그레이엄 크래커 3 개</li> <li>• 우유 ½ 컵*</li> </ul>
오전 11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전유 1 컵*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주스 ½ 컵을 물 ½ 컵에 희석하여 마신다</li> </ul>
점심 오후 12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치킨 스프 ½ 컵</li> <li>• 상추와 토마토를 넣은 터키 치즈 샌드위치 ½ 쪽</li> <li>• 마요네즈 2 티스푼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상추와 토마토를 넣은 로스트 비프 샌드위치 ½ 쪽</li> <li>• 마요네즈 2 티스푼</li> <li>• 우유 ½ 컵*</li> </ul>
오후 2:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 토마토 주스 1 컵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 걸쭉한 스프 1 컵</li> </ul>
간식 오후 3:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과일 요구르트*</li> <li>• 크랜베리 주스 ½ 컵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참치 샐러드 ½ 컵</li> <li>• 짭짤한 크래커 6 개</li> <li>• 파인애플 주스 ½ 컵</li> </ul>
오후 4:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주스 ½ 컵을 물 ½ 컵에 희석하여 마신다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주스 ½ 컵을 물 ½ 컵에 희석하여 마신다</li> </ul>
저녁 오후 5:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 구운 닭고기 2 온스</li> <li>• 사워크림을 넣은 구운 감자 작은 것 1 개*</li> <li>• 조리한 당근 ½ 컵</li> <li>• 레모네이드 ½ 컵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 구운 생선 2 온스</li> <li>• 밥 ½ 컵</li> <li>• 그린빈스 ½ 컵</li> <li>• 마가린 2 티스푼</li> <li>• 사과 주스 ½ 컵</li> </ul>
오후 7:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 물 1 컵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 물 1 컵</li> </ul>
간식 오후 8:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체다 치즈 1 온스*</li> <li>• 짭짤한 크래커 6 개</li> <li>• 사과 주스 ½ 컵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 코티지 치즈 ¼ 컵</li> <li>• 빵 1 쪽</li> <li>• 크랜베리 주스 ½ 컵</li> </ul>
오후 9:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주스 ½ 컵을 물 ½ 컵에 희석하여 마신다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주스 ½ 컵을 물 ½ 컵에 희석하여 마신다</li> </ul>

질문이 있을 경우에는 귀하의 건강관리 팀에게 직접 문의하십시오. MSK의 환자로써 오후 5시 이후나 주말 또는 공휴일에 의료인에게 연락해야 한다면 212-639-2000으로 전화하십시오.

자료가 더 필요하시면 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) 에서 저희 가상 도서관을 검색하십시오.

---

위 우회술이나 휘플 시술 후의 식사 – Last updated on November 1, 2017

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center