



환자 및 간병인 교육

반유동식과 기계적 연식을 사용한 식이 요법에 대한 안내서

이 안내서에서는 반유동식과 기계적 연식으로 식이 요법을 하는 동안 무엇을 먹을 수 있는지에 대해 설명합니다. 씹거나 삼키는 데 문제가 있더라도 잘 먹을 수 있도록 취할 수 있는 조치 사항이 나옵니다. 건강한 생활 방식의 일부로 식사를 잘하면 몸을 튼튼하게 만들고 전반적인 웰빙 수준을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다. 샘플 메뉴와 조리법도 나옵니다.

반유동식과 기계적 연식은 일반 음식보다 점도가 더 부드럽습니다. 거의 또는 전혀 씹지 않고 삼킬 수 있습니다. 다음과 같다면 반유동식이나 기계적 연식을 먹어야 할 수 있습니다:

- 씹거나 삼키는 데 문제가 있음
- 입안 수술을 받았음
- 입술이나 혀와 같은 입안의 일부분에서 움직이는 데 문제가 있거나 감각을 잃음

반유동식은 으깬 감자, 푸딩과 같이 씹을 필요가 없는 음식으로 구성됩니다. 적절한 점도를 주기 위해 다른 음식을 혼합하거나 걸러낼 수도 있습니다. 음식에 육수, 우유, 주스, 물 같은 액체를 첨가해 적절한 점도를 줄 수도 있습니다.

기계적 연식은 일반 음식보다 덜 씹는 음식으로 구성됩니다. 이러한 규정식을 먹는 환자는 다양한 점도를 수용할 수 있습니다. 나이프를 쓰지 않고 쉽게 조각낼 수 있는 음식뿐만 아니라 잘게 썰거나 다지거나 반유동식으로 만든 음식도 포함됩니다.

삼키는 동안 또는 이후에 다음과 같은 징후나 증상을 경험한다면 담당 의사 및 언어 또는 삼킴 치료사에게 연락해야 합니다:

- 기침
- 구강이나 목구멍에 음식물 조각이 걸림
- 호흡하는 데 문제가 있음
- 젓은 목소리 또는 과도한 가래
- 폐 감염(폐렴)

어떤 음식이 자신에게 적합한지 모르겠거나 궁금한 점이 있으면 의사 또는 언어 또는 삼킴 전문의와 상의하십시오. 또한 212-639-7071 로 전화해 식품영양과의 영양사와 상담할 수도 있습니다.

체중 유지 또는 회복

칼로리 필요량은 체중을 유지하기 위해 매일마다 필요로 하는 칼로리 수치입니다. 몸이 필요로

하는 만큼의 칼로리를 섭취하면 체중 감소를 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 몸무게를 늘려야 한다면 칼로리 수치를 높일 수 있습니다.

모든 사람마다 칼로리 필요량이 다릅니다. 다음과 같은 기준에 따라 결정됩니다:

- 나이
- 성별
- 키와 몸무게
- 신체 활동도

일반적으로 나이가 많거나 활동이 적은 사람들은 칼로리 필요량이 더 적습니다. 담당 의사와 영양사가 칼로리 필요량을 찾는 데 도움을 줄 수 있습니다. 하지만 충분히 먹고 있는지 확인하는 가장 쉬운 방법은 몸무게를 살펴보는 것입니다. 일주일에 두 번 자신의 몸무게를 측정해 보십시오. 몸무게가 줄고 있다면 먹는 음식을 모두 목록으로 적으십시오. 며칠 동안 이렇게 합니다. 작성한 내용을 영양사에게 보여주면 칼로리를 추가해야 할 것인지 판단해 줄 것입니다. 평소보다 더 적게 먹고 있거나 몸무게가 줄고 있다면 영양사에게 전화하십시오.

올바른 영양에 대한 안내

건강을 유지하기 위해 몸이 필요로 하는 모든 영양소가 들어있는 음식을 섭취하십시오. 필요한 영양소는 다음과 같습니다:

- 단백질
- 탄수화물
- 지방
- 섬유질
- 비타민과 미네랄

또한 액체를 충분히 마셔야 합니다. 하루에 물 8 잔을 마시는 것을 목표로 삼으십시오. 하지만 담당 의사나 영양사와 상의해 자신에게 가장 적합한 액체량을 찾을 수 있습니다.

단백질

단백질은 수술 후 몸이 조직을 만들고 상처를 치료하는 데 도움을 줍니다. 단백질이 풍부한 음식은 다음과 같습니다:

- 육류
- 생선
- 가금류(닭고기, 칠면조)
- 우유, 두유, 탈지 건조 분유
- 치즈

- 요구르트(특히 그리스 요구르트)
- 계란 또는 계란 흰자
- 콩 또는 콩 튀레
- 견과류와 너트 버터
- 두부, 에다마메(녹색콩) 같은 콩 제품
- Ensure[®], Ensure Plus[®], Boost[®], Boost Plus[®] 같은 액체 영양 보조 식품

탄수화물

탄수화물은 녹말과 당분으로 되어 있습니다. 칼로리 섭취량 중 최소한 절반을 차지해야 합니다. 음식에 들어있는 대부분의 탄수화물은 다음과 같이 복합 탄수화물(섬유질이 풍부한 비가공 녹말)이어야 합니다:

- 녹말이 들어있는 야채(감자, 완두콩, 호박)
- 통곡물(오트밀, 현미)
- 시리얼
- 빵
- 파스타

이러한 음식은 “단백질 절약” 작용을 하는 것으로 알려져 있습니다. 다시 말해서 몸에서 에너지를 얻기 위해 단백질을 분해하는 것을 막을 수 있습니다. 이러한 작용 덕분에 몸에서 절약된 단백질을 사용해 조직을 만들 수 있습니다.

지방

지방은 최고 농축된 칼로리 공급원입니다. 예를 들어 설탕 1 티스푼은 20 칼로리이지만 오일 1 티스푼은 45 칼로리입니다. 다음과 같은 음식에 지방이 들어 있습니다:

- 육류
- 유제품
- 코코넛과 캔에 든 코코넛 우유 또는 크림
- 견과류와 너트 버터
- 씨앗류
- 식용류
- 아보카도
- 올리브
- 건조 음식과 살짝 데친 음식
- 제빵 제품

일부 지방은 다른 것보다 더 건강에 좋습니다. 불포화 지방은 포화 지방보다 더 건강에 좋습니다.

불포화 지방은 다음과 같은 음식에 들어 있습니다:

- 올리브 오일
- 카놀라 오일
- 땅콩 기름
- 생선 기름
- 아보카도

포화 지방은 다음과 같은 음식에 들어 있습니다:

- 육류
- 전지 유제품(지방을 제거하지 않은 우유, 치즈, 진한 크림, 크림 치즈)
- 버터
- 코코넛
- 팜유

지방을 너무 많이 섭취하면 몸무게가 늘어날 수 있습니다. 몸무게를 줄일 목표라면 건강에 더 좋은(불포화) 지방을 섭취해야 합니다. 몸무게를 줄이려고 시도하고 있거나 이미 건강한 몸무게를 갖고 있다면 음식을 계획할 때 저지방 음식을 선택하십시오.

섬유질

섬유질에는 두 가지 종류, 즉 수용성과 비수용성이 있습니다. 수용성 섬유질은 보리, 귀리, 껍질이 없는 신선 과일, 과육에 들어 있습니다. 수용성 섬유질은 대변을 부드럽게 만들고 천천히 소화시키는 데 도움이 될 수 있습니다.

비수용성 섬유질은 과일과 야채의 껍질, 콩류(일반콩, 렌즈콩), 통곡물에 들어 있습니다. 장에서 분해되지 않고 대변에 부피감을 더해줍니다. 이러한 작용은 더 규칙적인 장 운동에 도움이 될 수 있습니다. 과일이나 야채를 갈거나 주스로 만들더라도 과육을 제거하지 않는다면 섬유질은 그대로 유지됩니다. 두 종류의 섬유질 모두 충분히 섭취하는 것이 중요합니다.

비타민과 미네랄

비타민과 미네랄은 모든 음식에서 다양한 양으로 존재합니다. 균형이 잘 잡힌 음식을 섭취하는 사람은 건강 보조 식품이 필요할 가능성이 적습니다. 식이 요법에 다음과 같은 재료가 들어가야 합니다:

- 빵, 곡물, 시리얼

- 과일
- 야채
- 유제품(우유, 요구르트)
- 가금류, 생선, 계란
- 콩
- 씨앗류
- 견과류

건강 보조 식품을 섭취할 생각이라면 담당 의사와 상의하십시오.

젓당

젓당은 요구르트, 치즈, 아이스크림과 같은 유제품과 우유에서 발견되는 당입니다. 많은 사람들이 젓당을 수용하지 못합니다. 이로 인해 가스가 차거나 복통이나 설사가 생길 수 있습니다. 문제가 된다면 유제품과 거리를 둘 수 있습니다. 슈퍼마켓 유제품 진열대에서 젓당이 적거나 없는 우유와 치즈 제품을 찾아보십시오. Lactaid® 브랜드에는 이러한 제품이 여러 가지 있습니다. 많은 사람들이 치즈나 요구르트를 섭취해서 유제품 영양소를 얻을 수 있습니다. 이러한 음식은 우유나 아이스크림보다 젓당 함량이 적습니다. 또한 다음과 같이 젓당이 없는 비유제품 식품과 음료를 시도할 수 있습니다:

- 쌀우유나 치즈
- 두유, 치즈, 요구르트 같은 콩제품
- 아몬드 우유, 치즈, 요구르트 같은 아몬드 제품
- 두부

식이 요법에 더 많은 칼로리와 단백질을 추가

칼로리 함량을 증대

더 많은 칼로리가 필요하다면 다음과 같이 음식의 칼로리 함량을 쉽게 높일 수 있습니다:

- 식사나 간식을 소량씩, 자주 먹습니다. 예를 들어 매번 식사 때 평소의 절반만 먹는다면 두 배로 자주 먹어야 합니다.
- 스무디, 셰이크, 시리얼, 요구르트에 캔에 든 코코넛 우유나 크림 2-4 테이블스푼을 더해 칼로리를 추가합니다. 또한 칼로리와 맛을 더하기 위해 쌀이나 잘게 썬 닭고기를 더할 수도 있습니다.
- 맑은 육수보다는 크림이 든 수프를 선택합니다.
- 젤라틴 디저트보다는 푸딩과 커스터드를 먹습니다.
- 식사에 소스, 그레이비, 식용유를 더합니다.

- 살구나 복숭아 과즙 음료를 마십니다. 다른 것보다 신맛이 적습니다.
- 요구르트나 아이스크림으로 만든 과일 셰이크나 과일 스무디를 마십니다.
- 우유나 과일 과즙으로 아이스 큐브를 만듭니다. 이러한 고칼로리 아이스 큐브를 스무디에 사용하거나 셰이크를 차갑게 유지하기 위해 사용합니다. 녹으면서 음료에 칼로리를 더해줍니다.
- 밀크셰이크, 두유셰이크, 파스퇴르 처리된 에그노그와 같은 고칼로리 음료를 마십니다.
- 우유 대신 Ensure 와 같은 액체 영양 보조 식품을 사용해 영양분이 높은 고칼로리 밀크셰이크를 만듭니다.
- 스무디, 차, 요구르트, 핫시리얼, 셰이크, 아이스크림에 꿀을 첨가합니다.
- 저지방 식이 요법을 하고 있지 **않다면** 발효 크림과 진한 크림을 반반씩 또는 전유를 음식에 추가합니다. 으깬 감자, 소스, 그레이비, 시리얼, 수프, 캐서롤에 추가할 수 있습니다. 계란, 닭고기, 참치, 파스타, 토마토에 마요네즈를 추가해 부드럽고 촉촉한 샐러드를 만들 수도 있습니다.
- 요리나 스무디에 아보카도를 추가합니다.
- 땅콩 버터 같은 너트 버터를 셰이크와 스무디에 첨가합니다.

단백질 섭취량을 증대

식이 요법에서 단백질 함량을 높여야 한다면 다음과 같은 몇 가지 방법을 시도할 수 있습니다:

- 두부를 조리한 야채, 수프, 스무디에 추가하거나 동물성 단백질을 먹는 데 어려움이 있다면 닭고기나 육류를 대신해 사용합니다.
- 조리한 계란을 수프, 육수, 조리한 야채에 추가합니다. 필요하다면 익힌 계란을 반유동식으로 조리합니다.
- 플레인 그리스 요구르트를 스무디, 크림 소스에 사용하거나 단백질 추가를 위해 발효 크림을 사용하는 모든 요리에 사용합니다.
- 치즈(잘게 썰은 또는 분말 형태)를 수프, 조리한 계란, 야채, 녹말 식품에 추가합니다. 예를 들어 전지 리코타 치즈를 추가하면 음식을 촉촉하게 만들고 칼로리와 단백질을 강화할 수 있습니다. 코티지 치즈를 스무디, 푸레, 캔에 든 과일에 추가합니다.
- 단백질 함유량을 두 배로 늘리기 위해 일반 우유말고 강화 우유(“조리법” 단원에 나온 조리법 참조)를 사용합니다. 이 우유를 셰이크, 핫시리얼, 으깬 감자, 핫초콜릿에 넣거나 인스턴트 푸딩과 함께 사용해서 고단백질, 고칼로리 디저트를 만듭니다. 또한 푸레와 스무디에 탈지 건조 분유만 추가해 칼로리와 단백질을 높일 수도 있습니다.
- 커피 그라인더로 견과류를 갈아서 스무디, 핫시리얼, 푸딩, 요구르트에 추가합니다.

액체 영양 보조 식품

의사나 영양사가 고칼로리 또는 고단백질 액체 영양 보조 식품을 마시라고 말한다면 식사와 식사 사이에 마십니다. 아래 목록에 나온 몇 가지 제품을 시도해 보십시오. 대부분 슈퍼마켓이나

약국에서 구입할 수 있습니다. 매장에서 이러한 제품을 찾을 수 없다면 약사나 매장 관리자에게 이러한 상품을 주문해 달라고 요청합니다. 또는 온라인으로 주문할 수도 있습니다.

액체 영양 보조 식품	칼로리	단백질(g)	물(mL)	젖산 무함유
Ensure (8 온스)	220	9	196	예
Ensure Active Clear™ (10 온스)	180	9	274	예
Ensure Plus 또는 Ensure Complete™ (8 온스)	350	13	180	예
Glucerna® (8 온스)	200	10	200	예
Boost (8 온스)	240	10	200	예
Boost Plus (8 온스)	360	14	185	예
Boost Glucose Control® (8 온스)	190	16	200	예
Boost 영양 푸딩 (5 온스)	240	7	140	예
Carnation Breakfast Essentials® 분말 (1 패킷)	130	5	NA	아니오
Carnation Breakfast Essentials 즉석음료 (11 온스)	250	14	285	아니오
Boost VHC (8 온스)	530	22.5	168	예
Scandishake® (1 패킷)	440	5	NA	아니오
Scandishake 무젖당 (1 패킷)	430	8	NA	예
Resource® Boost Breeze (8 온스)	250	9	196	예
Enlive® (6.7 온스)	200	7	166	예
Resource Benecalorie® (1.5 온스)	330	7	NA	예
Resource Beneprotein® 즉석 단백질 분말 (7 그램)	25	6	NA	예

NA=해당 없음

권장 음식

아래에는 반유동식이나 기계적 연식을 사용한 식이 요법을 할 때 권장되는 음식과 피해야 할 음식의 목록이 나와 있습니다.

반유동식

음식 유형	권장	제외
우유와 유제품	<ul style="list-style-type: none"> 우유, 과일 조각이 들지 않은 플레인 또는 잘 혼합한 요구르트, 버터 우유, 무가당 연유 또는 농축 우유, 밀크셰이크, 멀트 반유동식으로 만든 코티지 치즈, 얇게 썬 리코타 치즈, 연성 또는 가공 치즈를 녹인 소스 아이스크림, 얼린 요구르트 Ensure 또는 Carnation Breakfast Essentials 같은 액체 영양 보조 식품 	<ul style="list-style-type: none"> 고형 치즈, 일반 코티지 치즈, 파머 치즈, 팻 치즈
야채	<ul style="list-style-type: none"> 야채 주스, 반유동식으로 만든 익힌 야채, 유아용 야채 	<ul style="list-style-type: none"> 많이 씹을 필요가 없는 완전히 익힌 야채를 포함해 기타 모든 야채
과일	<ul style="list-style-type: none"> 과일 주스와 과즙 부드러운 애플소스, 반유동식으로 만든 과일, 유아용 과일 	<ul style="list-style-type: none"> 으깬 바나나와 캔에 든 과일을 포함해 기타 모든 과일
녹말 식품	<ul style="list-style-type: none"> 조리한 시리얼, Cream of Wheat®, Farina®, Cream of Rice®, 오트밀, 옥수수 가루 휘핑 또는 부드러운 으깬 감자 반유동식으로 만든 파스타, 으깬 쌀 	<ul style="list-style-type: none"> 기타 모든 녹말 식품
육류 또는 육류 대용품	<ul style="list-style-type: none"> 체로 거르거나 반유동식으로 만든 육류, 생선, 가공육 부드러운 계란 샐러드, 수플레, 콩 튀레 	<ul style="list-style-type: none"> 스크램블 계란, 계란 후라이, 수란, 완숙 계란, 반숙 계란을 포함해 모든 기타 육류 또는 육류 대용품
지방	<ul style="list-style-type: none"> 버터, 마아가린, 발효 크림, 요리용 지방과 오일, 그레이비 휘핑한 토핑, 진한 크림 	<ul style="list-style-type: none"> 기타 모든 지방

음식 유형	권장	제외
수프	<ul style="list-style-type: none"> • 육수, 맑은 소고기 수프 • 으깨거나 체에 거른 야채가 든 수프 • 체에 거르거나 반유동식으로 만든 크림 수프 • 반유동식으로 만든 닭고기 수프 또는 닭고기와 쌀 수프 	<ul style="list-style-type: none"> • 기타 모든 지방
단것과 디저트	<ul style="list-style-type: none"> • 플레인 커스터드 또는 푸딩 • 샤베트, 아이스크림, 얼린 요구르트 • Jell-O® • 풍미 과일 얼음, 아이스캔디, 과일 휘프, 풍미 젤라틴 • 투명 젤리, 꿀, 설탕, 설탕 대용품 • 초콜릿 시럽, 메이플 시럽 	<ul style="list-style-type: none"> • 코코넛, 견과류, 통과일로 만든 것(예를 들어 과일이 든 요구르트)을 포함해 기타 모든 단것과 디저트
음료	<ul style="list-style-type: none"> • 모든 음료 	<ul style="list-style-type: none"> • 익히지 않은 계란이 든 모든 음료
기타	<ul style="list-style-type: none"> • 소금, 후추, 케찹, 겨자, 마요네즈 • 허브, 향료 • 시럽 * 입안 통증이 있다면 맵거나 신맛이 나는 음식은 피하십시오. 	<ul style="list-style-type: none"> • 견과류, 코코넛, 올리브, 피클, 씨앗류

기계적 연식

음식 유형	권장	제외
우유와 유제품	<ul style="list-style-type: none"> • 우유, 버터 우유, 에그노그, 요구르트(플레인과 과일이 든 것), 밀크셰이크, 무가당 연유와 농축 우유, 멀트 • 코티지 치즈, 리코타 또는 파머 및 팻 치즈 소스 같은 부드러운 치즈, 분말 형태 및 간 치즈 • 아이스크림과 얼린 요구르트 • Ensure, Carnation Breakfast Essentials 같은 액체 영양 보조 식품 	<ul style="list-style-type: none"> • 단단한 치즈

음식 유형	권장	제외
야채	<ul style="list-style-type: none"> • 당근, 완두콩, 녹색콩, 비트, 버터너트, 도토리 열매, 노란콩 같은 잘 익혀서 잘게 썬 야채 • 잘게 썰거나 크림으로 조리한 시금치 • 반유동식으로 만든 야채, 유아용 야채 • 야채 주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 익히지 않은 야채, 야채 볶음, 야채 튀김, 상추
과일	<ul style="list-style-type: none"> • 익은 바나나 • 캔에 든 과일 • 껍질을 벗겨 조리한 모든 과일(으깨거나 잘게 썰어야 함) • 부드러운 애플소스, 반유동식으로 만든 과일, 유아용 과일 • 과즙, 과일 주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 신선한 과일, 과일 껍질, 씨가 있는 과일, 말린 과일
녹말 식품	<ul style="list-style-type: none"> • 소프트롤, 머핀, 소프트 프렌치 토스트, 팬케익과 같은 잘게 썬 부드러운 빵 • 케이크, 빵껍질이 없는 파이, 견과류나 말린 과일이 없는 페이스트리, 부드러운 쿠키 • 소량의 우유를 탄 말린 시리얼 • 백미 또는 현미 • 캐서롤 • 조리한 시리얼, Cream of Wheat, Farina, Cream of Rice,オート밀, 옥수수 가루, 쿠스쿠스 요리 • 잘게 썬 부드러운 파스타나 국수, 파스타 샐러드, 파스티나, 오르키에테 • 부드러운 통곡물(보리, 파로) 	<ul style="list-style-type: none"> • 호밀 크래커, 건조 크래커, 팝콘, 타코셸, 멜바 토스트 • 씨앗류나 견과류가 든 빵과 머핀, 피타 브레드, 호밀빵, 베이글, 프렌치 또는 발효종 빵, 토스트 • 차우 메인 국수 • 견과류, 씨앗류, 건포도, 대추가 든 케이크나 빵 • 카샤(메밀), 야생 쌀, 슈레디드 휘트, 그라놀라

음식 유형	권장	제외
감자 또는 감자 대용품	<ul style="list-style-type: none"> • 으깨거나 굵거나 크림으로 조리한 감자, 스위트 포테이토 	<ul style="list-style-type: none"> • 해시 브라운, 튀긴 감자, 감자 껍질, 감자 튀김
육류 또는 육류 대용품	<ul style="list-style-type: none"> • 다지거나 잘게 자른 연한 육류 또는 가금류 고기와 그레이비 소스 • 부드러운 닭고기 샐러드, 샐러리를 넣지 않고 크림으로 조리한 참치 샐러드, 샐러리를 넣지 않은 계란 샐러드 • 잘게 썬 미트로프, 미트볼, 연어 조각, 크로켓 • 캐서롤 • 잘게 썬 오븐 또는 직화 구이 생선 (서대, 러피, 도다리, 연어의 몸통) • 잘 익힌 콩, 두부 • 스크램블 계란 또는 잘게 썬 잘 익힌 계란 • 플레인 치즈 키쉬 	<ul style="list-style-type: none"> • 통으로 자르거나 잘게 썬 육류나 가금류 고기 • 핫도그, 소시지, 크눅부르스트, 폭찹, 스테이크, 베이컨 • 말린 생선, 해덕, 넙치류, 참치 • 땅콩 조각이 든 땅콩 버터 • 콩이 든 칠리
지방	<ul style="list-style-type: none"> • 버터, 마아가린, 요리용 지방과 오일 • 그레이비, 휘핑크림 토핑, 샐러드 드레싱, 마요네즈 • 잘게 자른 올리브 	<ul style="list-style-type: none"> • 너트, 아몬드, 캐슈, 땅콩, 피칸, 씨앗류, 코코넛, 통올리브
수프	<ul style="list-style-type: none"> • 육수, 맑은 소고기 수프 • 으깨거나 체에 거른 야채가 든 수프, 체에 거르거나 반유동식으로 만든 크림 수프 • 잘게 썬 닭고기 국수 	<ul style="list-style-type: none"> • 육류나 야채 덩어리가 든 수프
단것과 디저트	<ul style="list-style-type: none"> • 씨가 없는 젤리, 꿀, 설탕, 설탕 대용품, 시럽 • 아이스크림, 얼린 요구르트, 푸딩, 커스타드 • 빵껍질이 없는 파이, 페이스트리, 씨앗류나 견과류가 없는 케이크, 부드러운 쿠키(모두 잘게 썬 것) 	<ul style="list-style-type: none"> • 코코넛, 견과류, 말린 과일이 든 단것과 디저트 • 그라놀라 바 • 파이 • 잘 씹어야 하거나 아드득 씹히거나 단단한 캔디 • 씨앗류, 방부제가 든 젤리나 잼 • 아드득 씹히는 쿠키 • 리코리스, 태피, 카라멜

음식 유형	권장	제외
음료	<ul style="list-style-type: none"> • 물, 커피, 차, 탄산 음료, 핫초코, 과일 펀치, 코코넛 워터 • 과육이 들어있지 않은 Gatorade®, Pedialyte®, Isopure® 레모네이드 	<ul style="list-style-type: none"> • 익히지 않은 계란이 든 모든 음료
기타	<ul style="list-style-type: none"> • 소금, 후추, 케찹, 겨자, 허브, 향료, 젤리 	<ul style="list-style-type: none"> • 입안 통증이 있다면 맵거나 신맛이 나는 음식은 피하십시오

먹기 어려움

화학 요법과 방사선 치료 도중 또는 이후에 일부 사람에게 부작용이 발생해 먹는 것이 어려워질 수 있습니다. 아래에는 이러한 부작용에 도움이 되는 권장 사항이 나와 있습니다.

입맛이 변함

그전에는 좋아하던 음식의 맛이 화학 요법이나 방사선 치료 도중 또는 이후에 다르게 느껴질 수 있습니다. 화학 요법을 끝마치고 나서 몇 주 후에 입맛이 천천히 정상으로 돌아와야 합니다. 방사선 치료 후 입맛이 돌아오는 데 더 오래 걸릴 수 있습니다. 입맛 변화에 대처하는 데 도움이 되도록 아래에 나온 방법을 시도해 보십시오:

- 여러 다른 음식을 시도해 봅니다. 좋아하는 새 음식을 찾을 수 있습니다.
- 1-2 주마다 음식을 다시 시도해서 입맛이 돌아왔는지 살펴봅니다.
- 육류를 생선, 계란, 치즈, 우유로 대체합니다. 이러한 음식을 더 잘 수용할 수도 있습니다.
- 허브, 향료를 포함해 다른 양념을 시도해 보십시오. 저염 식이 요법을 하지 않는다면 소금을 사용합니다.
- 음식의 설탕 함량을 입맛에 맞게 조절합니다.
- 음식에서 금속 맛이 난다면 조리할 때 플라스틱으로 된 주방 기구나 그릇을 사용합니다.
- 차가운 음식이나 상온의 음식을 시도합니다.
- 음식을 과즙, 덕소스, 또는 감귤 주스 양념으로 절입니다.
- 입안 위생을 청결하게 유지합니다.

입안 통증

화학 요법이나 방사선 치료를 받은 사람은 입안 통증이 생길 수 있습니다. 문제가 있으면 다음과 같은 권장 사항을 시도해 보십시오:

- 우유, 겨자, 푸딩과 같은 부드러운 음식을 먹습니다.
- 의사가 식사 중에 통증을 관리하기 위한 구강 스프레이를 줄 수 있습니다. 오렌지 주스, 토마토 주스와 같이 신맛이 나는 음식은 피합니다. 맵거나 짠 음식은 피하십시오. 또한 너무

뜨겁거나 너무 차가운 음식은 멀리하십시오.

- 액체 또는 수플레, 캐서롤 같은 부드러운 음식은 고형 음식보다 삼키기가 더 쉽습니다. 여러 점도를 시도해서 어떤 것이 가장 적합한지 찾습니다.

입안 마름

입안이 마르고 침이 충분하지 않으면 먹기가 어려울 수 있습니다. 다음과 같은 방법을 시도해 보십시오:

- 부드럽고 촉촉한 음식을 선택합니다.
- 음식에 그레이비, 소스, 애플소스, 기타 액체를 추가합니다.
- 매번 음식을 입에 넣기 전에 따뜻한 수프나 기타 액체를 한 스푼 먼저 먹습니다.
- 무스 같은 젤라틴으로 만든 음식을 시도합니다. 이러한 음식은 식도를 따라 더 쉽게 내려갑니다.
- 항상 물병을 지니고 다닙니다. 작고 깨끗한 스프레이 병에 물을 채워 갖고 다닐 수도 있습니다. 하루 내내 입에 물을 뿌려 촉촉한 상태를 유지합니다.
- 무가당 박하 사탕을 먹거나 무가당 껌을 씹어서 더 많은 침을 유지합니다.
- 몸무게를 유지하는 데 문제가 있으면 물 대신에 칼로리가 있는 음료를 마십니다.
- 예를 들면 과일 주스, 과즙을 마시거나 Ensure 같은 액체 영양 보충 식품을 마십니다.

샘플 메뉴

모든 사람마다 자신만의 식습관이 있습니다. 하루 3회 식사를 했고 몸무게를 유지하거나 회복할 수 있다면 잘하고 있는 것입니다. 많은 사람들이 하루 내내 6-7회에 걸쳐 소량 식사를 하는 것이 더 쉽다고 말합니다. 아래에는 반유동식과 기계적 연식을 사용한 식이 요법을 위한 샘플 메뉴가 나와 있습니다.

식사 또는 간식	반유동식	기계적 연식
아침 식사	<ul style="list-style-type: none"> 반유동식으로 만든 바나나 조리한 시리얼과 우유 반유동식으로 만든 익힌 계란 	<ul style="list-style-type: none"> 껍질이 없고 부드럽고 잘게 썬 과일 우유로 부드럽게 만든 시리얼 또는 시럽과 버터를 곁들인 잘게 썬 부드러운 팬케익 스크램블 계란
오전 간식	<ul style="list-style-type: none"> 바닐라 또는 맛이 들어간 요구르트 	<ul style="list-style-type: none"> 라이스 푸딩
점심 식사	<ul style="list-style-type: none"> 으깨거나 체에 거른 수프 반유동식으로 만든 닭고기 샐러드 반유동식으로 만든 콩 반유동식으로 만든 과일 	<ul style="list-style-type: none"> 야채 보리 수프 닭고기 샐러드 또는 계란 샐러드 잘게 썬 잘 익은 야채 캔에 든 복숭아
오후 간식	<ul style="list-style-type: none"> Ensure Plus 	<ul style="list-style-type: none"> Boost Plus
저녁 식사	<ul style="list-style-type: none"> 으깨거나 체에 거른 수프 반유동식으로 만든 육류나 생선 으깬 감자 반유동식으로 만든 야채와 올리브 오일이나 버터 애플소스 	<ul style="list-style-type: none"> 수프 소스를 곁들인 구운 생선 몸통(순살) 잘게 썬 부드러운 감자 잘게 썬 잘 익은 야채와 올리브 오일 또는 버터 잘게 썬 캔에 든 배
저녁 간식	<ul style="list-style-type: none"> 푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> 아이스크림과 잘게 썬 부드러운 쿠키

이러한 메뉴는 제안 사항입니다. 이러한 목록을 자유롭게 다른 음식으로 대체할 수 있습니다. 하루 내내 식사와 간식 시간을 원하는 대로 나눌 수 있습니다. 식사 계획을 위한 도움이 필요하면 식품영양과에 전화해 영양사와 상담하시기 바랍니다.

음식을 구입할 때 살펴볼 것

식료품 매장에는 준비 과정이 거의 또는 전혀 필요가 없는 제품이 많습니다. 아래에는 권장 식품 목록과 이러한 식품을 식료품 매장의 어디에서 찾을 수 있는지에 대해 나와 있습니다. 저지방 식이 요법을 따르고 있다면 이러한 식품의 저지방 제품을 선택하시기 바랍니다.

나가서 사는 것이 어려우면 근처에서 배달해주는 곳을 찾아봅니다. 또한 Fresh Direct®와 같이 온라인 식료품 배달 매장을 찾아보십시오. 담당 영양사 또는 사회 복지사에게 Meals on Wheels 또는 God's Love We Deliver 와 같은 가정 식사 배달 서비스에 대한 자격이 되는지 물어보시기 바랍니다. 많은 식당에서도 배달 서비스를 제공합니다.

유제품 진열대

- 모든 종류의 우유(전유, 저지방 우유, 탈지 우유). 젖산이 문제가 된다면 젖산이 없는 브랜드를 선택합니다.
- 버터 밀크
- 파스퇴르 처리 에그노그
- 비유제품 크림(유리병에 든 분말 형태는 냉장 보관이 필요 없음)
- 코티지, 파머, 리코타, 파마산을 포함한 치즈. 치즈의 단단한 정도가 자신에게 적합한지 확인합니다.
- 발효 크림
- 계란 또는 계란 대용품
- 버터와 마아가린
- 푸딩
- 젤라틴 디저트
- 요구르트

일반 진열대

캔에 든 음식은 매우 편리합니다. 캔을 딸 때까지 냉장 보관이 필요 없습니다. 일부 제품은 소금 함량이 높습니다. 의사가 소금 섭취량을 제한하라고 지시했다면 항상 캔 표지 내용을 살펴보십시오. 귀하의 영양사가 식품 표지를 읽는 방법을 설명해줄 수 있습니다. 어떤 식품은 “있는 그대로” 먹을 수 있지만 어떤 식품은 다지거나 반유동식으로 만들어야 합니다. 먹기 전에 음식의 점도가 자신에게 적합한지 확인하십시오.

다음에 나온 포장 식품과 캔 식품은 준비 과정이 많이 필요 없기 때문에 편리할 수 있습니다:

- 유아용 식품은 육류, 과일, 야채와 같이 다양하게 나옵니다. 대부분은 이미 반유동식으로 되어 있고 바로 먹을 수 있습니다. 이러한 식품은 편리하고 먹기 쉽지만 **단백질 공급원으로 닭고기와 육류에만 의존하지는 마십시오.** 성인에게 충분한 단백질이 들어있지 않습니다.
- 인스턴트 으깬 감자
- 캔에 든 닭고기 또는 야채 육수
- 건조 분유
- 코코아 또는 핫초콜릿 믹스
- 일반 또는 즉석 핫시리얼

- 봉지에 든 파스트나 쌀밥

주요리

- 구운 소고기 해쉬 또는 소금에 절인 소고기 해쉬
- 스투
- 야채 또는 콩 수프
- 부드러운 땅콩 버터 또는 기타 부드러운 너트 버터
- 육류나 치즈를 곁들인 파스타(라비올리 또는 스파게티)
- 참치, 연어, 게필테 피시와 같은 캔이나 병에 든 생선
- 연두부 또는 순두부

부요리

- 캔에 든 야채
- 애플소스, 복숭아 캔, 같은 파인애플과 같은 캔이나 병에 든 과일

과일과 야채 주스

- 과즙
- 수용할 수 있는 정도에 따라 100% 야채나 과일 주스

양념

- 케찹
- 마요네즈
- 젤리
- 꿀
- 메이플 시럽과 초콜릿 시럽
- 소스(크림, 토마토, 간장, 우스타, 바베큐)
- 그레이비
- 수용할 수 있는 정도에 따라 향료와 허브

냉동 식품 진열대

이러한 식품은 냉동실에 보관해야 합니다. 집에 있는 냉동실에 여유 공간이 있는지 확인하십시오. 이러한 제품 중 일부는 점도를 바꾸기 위해서 갈거나 다져야 합니다. 각자의 수용 능력에 따라 다릅니다. 목록을 살펴보거나 의사, 영양사 또는 언어 또는 삼킴 치료사와 상의하시기 바랍니다.

육류와 주요리

- 라자냐
- 마카로니와 치즈
- 냉동 생선 몸통
- 블린제
- 미트로프와 미트볼
- 키쉬

아침 식사

- 프렌치 토스트
- 팬케익
- 계란 대용품
- 감자 팬케익

수프

- 크림이 들었거나 체에 거른 야채 수프
- 육수
- 닭고기 국수 또는 닭고기와 쌀 수프
- 차우더
- 콩 수프
- 스투

부요리

- 야채(냉동 야채가 신선 야채 다음으로 좋으므로 가능하다면 항상 캔에 든 것보다 냉동 야채를 먼저 선택)
- 잘게 다진 시금치
- 으깬 호박
- 밥 또는 쌀요리
- 감자
- 속을 채워 구운 감자
- 부드러운 감자 퍼프 또는 크로케

과일

- 녹여서 먹는 얼린 과일
- 과일 얼음
- 아이스캔디

디저트

- 아이스크림
- 얼린 요구르트
- 무스
- 휘핑크림 토핑
- 샤베트

제빵 식품

기계적 연식 식이 요법을 따르는 일부 사람의 경우 빵을 액체에 적셔 부드럽게 만들어 먹을 수 있습니다. 수프, 커피, 육수, 우유에 적셔 먹을 수도 있습니다.

조제 식품 판매대

참치, 계란 샐러드 같이 자신에게 적합한 정도의 식품을 찾습니다. 일부 조제 식품 판매대에는 푸딩과 젤라틴도 있을 수 있습니다.

농산물 진열대

여러 가지 색깔(주황색, 녹색, 빨간색, 자주색, 노란색)의 과일과 야채를 먹습니다. 이렇게 하면 비타민과 미네랄의 1일 필요량을 채우는 데 도움이 될 수 있습니다.

과일은 식사에 여러 가지를 추가하는 데 도움이 될 수 있습니다. 어떤 것은 으깨거나 반유동식으로 만들 수 있습니다. 믹서로 갈 때 여분의 과일 주스를 추가하면 도움이 됩니다. 이렇게 하면 올바른 정도를 얻고 갈색으로 변하는 것을 막을 수 있습니다. 또한 밀크셰이크에 과일을 추가해 맛과 영양을 보강할 수 있습니다.

냉동 야채와 캔 야채에서는 일부 영양소가 소실될 수 있기 때문에 신선한 야채를 먹는 것이 가장 좋습니다. 대부분의 야채는 영양분을 유지하기 위해 소량의 물에서 조리해야 합니다. 조리할 때는 자신에게 적합한 단단한 정도로 다지거나 자르거나 갈 수 있습니다.

구울 때는 흰색 감자, 고구마, 양, 비트, 호박을 사용해 보십시오. 찌거나 끓이거나 전자레인지에 조리하거나 수프에 첨가할 때는 위에 나온 모든 재료와 함께 양파, 샐러리, 완두콩, 당근, 녹색콩, 양배추, 파스닙, 시금치, 가지, 루타바가, 순무, 브로콜리, 꽃양배추, 토마토(씨를 제거), 아스파라거스, 버섯, 주키니를 사용하도록 하십시오.

신선 허브

신선 허브는 풍미와 다양한 맛을 제공하며 입맛 변화가 생긴 경우 음식의 맛을 더하는 데 도움이 될 수 있습니다. 묽음으로 구입합니다. 씻어서 말립니다. 그 다음 Zip-Loc® 봉지에 넣어 얼린 후 필요할 때마다 꺼내서 사용합니다. 딜, 파슬리, 마늘, 바질은 대부분의 음식에 사용합니다. 육류, 생선, 야채에 추가할 수 있습니다. 딜은 감자와 당근으로 찜요리를 할 때 풍미를 더해줍니다. 바질은 토마토 소스와 수프를 만들 때 좋습니다. 마늘은 거의 모든 음식에 사용할 수 있습니다.

두부

두부는 응고시킨 콩물입니다. 자극이 없고 부드럽고 단백질이 풍부하고 젖산이나 콜레스테롤이 없습니다. 셰이크나 수프에 넣을 수도 있고 미트볼 같은 다진 고기 대신 사용할 수도 있습니다. 두부는 농산물 진열대나 건강 식품 매장에서 밀봉 포장으로 구입할 수 있습니다. 일부 매장은 크고 뚜껑이 없는 용기에서 물에 담긴 두부를 꺼내 판매할 수도 있습니다. 안전을 위해 밀봉 포장된 두부만 구입하시기 바랍니다.

육류 판매대

다진 고기는 가장 용도가 많은 육류의 한 형태입니다. 소스, 캐서롤, 수프, 미트로프, 미트볼에 사용할 수 있습니다. 소고기, 칠면조 고기, 닭고기, 송아지 고기, 양고기와 같이 다양한 종류의 다진 고기를 찾을 수 있습니다. 다진 칠면조 가슴살은 지방이 적습니다. 일반 다진 칠면조 고기가 아니라 다진 칠면조 가슴살인지 확인하십시오. 일반 다진 칠면조 고기에는 껍질이 들어있어 지방 함량이 높습니다. 다진 칠면조 가슴살을 사용해서 조리법에서 빨간색 고기를 전부 또는 일부 대체할 수 있습니다. 또한 정육점 직원에게 원하는 고기를 다져달라고 부탁할 수 있습니다.

해산물 판매대

날생선을 살 때는 뼈가 많은 것을 피하십시오. 갈거나 처리하기 어렵습니다. 도다리, 서대와 같이 납작한 날생선이 가장 좋습니다. 얇게 벗겨내기 쉽고 부드럽고 갈거나 처리하게 쉽습니다. 새우, 바닷가재 같은 갑각류는 완전히 찢어서 껍질에서 살을 제거한 후 갈아야 할 수 있습니다. 냉동생선 몸통은 매우 편리하고 종종 날생선보다 저렴합니다. 냉장고에서 몇 시간 동안 부분적으로 해동시키면 요리하기에 가장 적합합니다.

식사 계획

식사 습관을 바꾸기는 어려울 수 있습니다. 미리 식사 계획을 세워두는 것이 가장 좋습니다. 그러면 식사 시간에 먹을 올바른 음식을 충분히 준비하는 데 도움이 될 수 있습니다. 아래에는 식사 계획을 세울 때 고려할 몇 가지 질문이 나와 있습니다:

- 어디서(집, 식당, 직장, 다른 사람 집) 식사할 것입니까?
- 식당에서 식사한다면 미리 전화해 특별 식사를 요청할 수 있습니까?
- 이용할 수 있는 냉장고와 조리 시설이 있습니까? 물을 끓일 수 있습니까? 전자레인지 사용 가능합니까? 믹서 또는 식품 가공기를 사용할 수 있습니까?

- 이미 조리되어 바로 먹을 수 있는 음식을 보온병에 담아갈 수 있습니까?

가족, 친구와 집에서 식사

대부분의 음식을 필요 조건에 맞도록 조정할 수 있습니다. 예를 들어 수프를 일부분 분리해서 따로 체에 거르거나 믹서로 갈 수 있습니다.

국수, 스투, 캐서롤 같은 많은 주요리를 약간의 액체와 함께 믹서에 넣을 수 있습니다. 액체인 경우 우유, 그레이브, 토마토 소스, 육수, 주스를 사용하거나 그냥 물을 사용할 수도 있습니다. 음식의 점도가 적당해질 때까지 액체를 추가합니다. 많은 사람들은 식품 항목을 개별적으로 준비하는 것이 더 식욕을 돋운다고 말합니다. 예를 들어 국수를 갈고 나서 소스를 그 위에 추가합니다.

집에서 음식을 준비하는 데 매우 도움이 될 수 있는 몇 가지 장비가 다음에 나와 있습니다:

믹서: 모든 종류의 음식에 사용할 수 있지만 적합한 점도를 내기 위해서 액체가 필요합니다. 믹서는 수프와 셰이크를 만들 때 좋습니다. 하지만 1 인분을 만드는 데 언제나 가장 좋은 것은 아닙니다. Magic Bullet®은 많은 공간을 차지하지 않는 편리한 믹서입니다. Vitamix®는 다양한 음식을 반유동식으로 만들 수 있는 또 하나의 강력한 믹서입니다.

음식 가공기: 모든 장비 중 가장 고가의 제품이지만, 식품을 갈거나 얇게 썰거나 토막내거나 섞는 데 유용합니다. 여러 가지 크기로 구입할 수 있습니다. 종종 1 인분만 준비한다면 작은 것을 구입하십시오.

휴대형 믹서: 좋아하는 수프를 냄비에 넣고 바로 반유동식으로 만들 수 있기 때문에 편리한 기기입니다. 작은 사발에 든 잘 익힌 1-2 인분용 음식을 부드럽게 만드는 데도 사용할 수 있습니다.

가정용 철망 여과기 또는 체: 과일과 야채를 체로 거를 때 아주 유용하지만 고기에는 사용할 수 없습니다. 비싸지 않고 1 인분을 만드는 데 적합하고 전기가 필요 없습니다. 하지만 이 방법은 느릴 수 있습니다.

음식 분쇄기: 과일, 야채, 수프를 체로 거를 때 유용하지만 육류에는 사용하지 않습니다. 철망 여과기보다는 빠르지만 전기가 필요 없습니다.

고기 분쇄기: 수동식과 전기식이 있습니다. 고기와 야채를 다지는 데 사용할 수 있습니다. 음식이 여과망이나 체에서 나오는 것만큼 잘게 분쇄되진 않습니다. 따라서 일부 사람들에게는 분쇄기가 유용하지 않을 수 있습니다.

유아식 분쇄기: 아기용 옷이나 가구를 파는 매장에서 종종 찾을 수 있습니다. 모든 음식에 적합하고 액체가 필요 없습니다. 1 인분을 분쇄할 때는 작은 것이 적합합니다. 수동식과 배터리식이 있습니다. 음식이 일부 사람에게 필요한 것만큼 부드럽게 나오지 않을 수 있습니다. 담당 영양사, 의사나 언어 또는 삼킴 치료사에게 이 제품이 적합한지 물어보십시오.

외식

다양한 음식을 제공하는 식당과 특별한 식이 요법을 하는 사람들을 위한 음식을 제공하는 식당에서 식사할 수 있습니다. 많은 곳이 유동식을 만들거나 환자의 필요에 맞게 음식을 준비할 수 있습니다. 미리 전화해서 관리인이나 주방장에게 얘기하십시오. 그러한 식당에서 어떻게 손님을 맞는지 알고 깜짝 놀랄 수도 있습니다. 음식을 적실 수 있도록 육수, 그레이비, 우유를 따로 주문하면 도움이 될 수 있습니다.

다음에는 주문할 수 있는 음식에 대한 몇 가지 정보가 나와 있습니다. 이러한 음식 중 일부는 유동식 식이 요법을 위해 으깨거나 갈아야 할 수 있습니다:

아침식사

- 과일과 야채 주스
- 수용할 수 있는 정도에 따라 과일
- 핫시리얼
- 우유를 타서 부드럽게 만든 시리얼(기계적 연식 식이 요법에 해당)
- 스크램블 계란 또는 잘게 다진 완숙 계란(기계적 연식 식이 요법에 해당)
- 액체에 적신 머핀, 팬케익과 같은 부드러운 빵(기계적 연식 식이 요법에 해당)
- 커피, 차, 핫초콜릿

점심과 저녁 식사

- 과일과 야채 주스
- 식당에서 쉽게 갈거나 체에 거를 수 있는 수프. 에그 드롭 수프는 훌륭한 단백질 공급원입니다.

주요리

- 햄버거 패티, 미트로프, 미트볼 같은 다진 고기 식품
- 부드럽고 얇게 벗겨내기 쉬운 생선(서대, 도다리, 틸라피아 살코기 등)을 찌거나 오븐이나 직화에 구운 요리
- 국수와 마카로니 요리를 유동식 식이 요법을 위해 믹서에 간 음식
- 수플레
- 코티지 치즈와 부드러운 과일 모음
- 부드러운 빵에 참치나 계란 샐러드를 넣은 샌드위치

야채

- 굵거나 으깬 감자
- 익힌 당근과 같이 부드러운 조리된 야채

- 크림으로 조리한 시금치
- 야채 수플레
- 구아카몰리(매운 음식에 대한 수용 정도를 확인)
- 호무스

디저트

- 아이스크림 또는 얼린 요구르트
- 젤라틴 디저트
- 밀크셰이크
- 무스
- 푸딩과 커스타드
- 애플소스 또는 기타 부드러운 과일
- 과일 셔벗

직장이나 친구집과 같이 집 밖에서 식사할 수도 있습니다. 다음에는 외출을 위해 식사를 준비해 가져가기 위한 유용한 정보가 나와 있습니다:

- 음식 분쇄기나 소형 음식 가공기를 가져갑니다. 전기가 필요하다면 해당 장소에서 전기를 사용할 수 있는지 확인합니다.
- 보온 도시락을 구입합니다. 수프나 핫시리얼을 만들어 가져갑니다.
- 해당 장소에 전자레인지가 있는지 물어봅니다. 집에서 음식을 만들어서 전자레인지 안전 용기나 Zip-Loc® 봉지에 1 인분씩 넣어 얼립니다. 단열 포장으로 음식을 가져가서 식사 장소에서 데웁니다.
- 수프나 반유동식을 아이스크림 트레이에 넣고 얼립니다. 냉동 상해를 방지하기 위해 트레이를 호일이나 플라스틱 랩으로 씌웁니다. 배고플 때 간단한 식사나 간식에는 큐브 2-3 개를 먹고 많이 배고프면 더 많이 먹습니다.

조리법

아래에 나온 조리법과 아이디어 중 상당수가 여러분과 같은 사람들이 제안한 것입니다. 이러한 내용이 도움이 되기를 기대합니다. 기타 조리법, 유용한 정보, 아이디어를 찾아보려면 도서 *Eat Well Stay Nourished* (잘 먹고 영양 유지하기) 를 참조하시기 바랍니다. Support for People with Oral and Head and Neck Cancer (SPOHNC) 에서 쓴 책입니다. 홈페이지 www.spohnc.org 에서 온라인으로 주문하거나 1-800-377-0928 로 전화해 주문할 수 있습니다.

음료

여기에 나온 많은 음료는 칼로리를 강화해야 할 경우 마시기에 적합합니다. 다양한 과일과 주스를 시도해 보십시오.

강화 우유

이 조리법을 사용해 우유 한 잔의 칼로리와 단백질 함량을 높일 수 있습니다. 또한 수프나 커스타드를 위한 조리법에서 우유를 대체해 사용할 수 있습니다.

탈지 건조 분유 1 컵

스킴 우유나 1% 우유 1 쿼트(추가 칼로리가 필요하면 전유를 사용)

섞은 후 잘 젓습니다.

밀크셰이크

스킴 우유, 1% 우유, 전유 또는 강화 우유 1 컵

아이스크림이나 얼린 요구르트 1 컵

잘 섞은 후 마십니다.

변형: 맥아 분유, 시럽, 너트 버터 또는 과일을 추가합니다. 기호에 따라 다른 맛과 점도를 시도해 보십시오.

초코 바나나 스몰

바닐라 요구르트 $\frac{2}{3}$ 컵

바닐라 아이스크림이나 얼린 요구르트 $\frac{2}{3}$ 컵

차가운 상태로 얇게 자른 잘 익은 바나나 $\frac{1}{4}$ 컵(대략 중간 크기 바나나 반개)

초콜릿맛 시럽 2 티스푼

초콜릿 시럽을 제외하고 모든 재료를 믹서에 넣어 섞습니다. 부드러워질 때까지 믹서를 돌립니다. 믹서 내용물 1/2 을 두 잔에 따르고 따로 놔둡니다. 초콜릿 시럽을 믹서에 있는 나머지 혼합물에 추가하고 모두 한 가지 색이 될 때까지 믹서를 돌립니다. 나머지 혼합물을 두 잔에 따르고 스푼으로 천천히 섞습니다.

과일 스무디

바닐라 요구르트 $\frac{2}{3}$ 컵

과즙 $\frac{1}{2}$ 컵

원하는 냉장 또는 냉동 과일 $\frac{2}{3}$ 컵

꿀 1 테이블스푼

아이스 큐브 4 개

모든 재료를 믹서에 넣습니다. 부드러워질 때까지 믹서를 돌립니다. 2 인분으로 따릅니다

믹서로 간 아침 음료

이 음료는 만들기 쉽고 칼슘, 비타민, 섬유질이 풍부합니다.

바나나, 복숭아 또는 승도복숭아 1 개를 껍질을 벗기고 덩어리로 자릅니다.
스킴 우유, 1% 우유 또는 강화 우유 ½컵(저지방 요구르트 ½컵도 사용 가능)
설탕이나 꿀 1 티스푼
천연 왕겨 1 테이블스푼

모든 재료를 믹서에 넣고 부드러워질 때까지 믹서를 돌립니다. 기다란 잔에 따릅니다. 약 1 인분(8 온스)을 만듭니다.

소스

소스를 사용해 음식을 촉촉하게 만들고 맛과 식욕을 높일 수 있습니다. 일부 소스가 이 안내서에 나온 다른 조리법에서 사용됩니다.

기본 화이트 소스

스킴 우유, 1% 우유, 전유 또는 강화 우유 1 컵
오일이나 버터 2 테이블스푼
밀가루 2-3 테이블스푼

밀가루와 오일이나 버터를 소스팬에 넣고 섞습니다. 혼합물이 부드럽게 되고 거품이 생길 때까지 계속 저어주면서 약한 불로 익힙니다. 불을 끕니다. 우유에 넣고 젓습니다. 계속 저으면서 1 분 동안 끓입니다. 몇 분 후에 진해지기 시작합니다. 밀가루를 많이 넣을수록 소스가 진해집니다.

변형: 기본 브라운 소스를 만들려면 우유 대신에 저염 소고기 또는 닭고기 육수 ¾컵을 사용합니다.

수프

수프는 식이 요법의 액체와 야채를 더 많이 먹는 좋은 방법입니다. 기계적 연식 식이 요법을 따르는 사람은 더 이상 가공하지 않고 이러한 수프 중 일부를 수용할 수 있습니다. 반유동식식이 요법을 따르는 사람인 경우 수프를 믹서에 갈거나 체에 걸러 준비해야 합니다. 다음에 나온 조리법을 시도하고 자신에게 적합하게 재료를 대체할 수 있습니다.

크림 수프

기본적인 크림 수프를 위한 조리법입니다. 어떤 것이건 좋아하는 야채와 양념을 추가합니다.

조리한 기본 화이트 소스(위에 나온 조리법 참조) 1 컵
반유동식 야채 또는 유아용 야채 ½컵
소금과 후추

기본 화이트 소스 조리법에 따라 소스를 만듭니다. 반유동식 야채를 섞습니다. 소금과 버터를 입맛에 맞게 추가합니다.

변형:

- 녹색콩, 당근, 브로콜리, 호박, 완두콩, 버섯, 아스파라거스를 추가합니다.
- 딜, 마늘, 타임, 양마, 샐러리를 추가합니다.

채식용 크림 두부 수프

두부 2 온스
크림 수프(위에 나온 조리법 참조) 8 온스

믹서에 넣고 부드러워질 때까지 돌립니다. 데워서 먹습니다.

아보카도 수프

잘 익은 중간 크기 아보카도(신선한 것만) 1 개
잘게 자른 작은 양파 1 개
소금 ½티스푼
닭고기 또는 야채 육수 3 컵
요구르트 1 컵
레몬 주스 3 테이블스푼(신선 레몬이라면 체에 거름)

아보카도와 양파를 육수 1 컵과 함께 반유동식으로 만듭니다. 소금, 나머지 육수, 레몬 주스를 추가하고 몇 초 동안 섞습니다. 그 다음 요구르트와 발효 크림을 추가한 후 믹서에 넣어 부드러워질 때까지 돌립니다. 차갑게 해서 먹습니다.

스파 베지터블 수프

야채 수프를 만드는 간편한 방법입니다. 원하는 만큼 야채를 바꿀 수 있습니다.

닭고기 또는 야채 육수 3 컵
얇게 썬 당근 1 개
브로콜리 통꽃 1 컵
꽃양배추 통꽃 1 컵
얇게 썬 보라색 양배추 ½컵(또는 시금치)
얇게 썬 파 1 개
소금과 후추

소스팬에 육수를 붓고 가열 조리 기구로 가져갑니다. 양파를 추가하고 20 분 동안 천천히 끓입니다. 나머지 야채를 넣고 완전히 익을 때까지 천천히 끓입니다. 믹서에 넣고 반유동식으로 만듭니다. 입맛에 따라 소금과 후추로 간을 맞춥니다.

변형:

- 다른 허브와 양념을 원하는 대로 추가합니다.
- 단백질 함량을 높이기 위해 두부 덩어리를 추가합니다.
- 반유동식의 칼로리를 보강하기 위해 수프에 올리브 오일을 뿌립니다.

에그 커스타드

흰색 빵 슬라이드
2 조각 통밀빵 슬라이드

2 조각 계란 1 과 ¼컵
우유 또는 강화 우유 ½쿼트

오븐을 350° F 로 예열합니다. 빵에서 단단한 껍질 부분을 제거합니다. 빵을 제빵용 접시에 올려놓고 흰빵과 통밀빵을 체커판 모양으로 배열합니다. 계란과 우유를 섞은 후 계란 위에 붓습니다. 혼합물을 20 분 동안 그대로 놔둡니다. 호일을 씩웁니다. 내부 온도가 165°F 에 도달할 때까지 요리합니다. 호일을 벗기고 사각형으로 자릅니다.

시리얼

건강한 하루를 시작할 수 있도록 다음에 나온 조리법을 시도해 봅니다.

조리한 시리얼

- 인스턴스 핫시리얼을 만들 때 물 대신에 우유를 사용해 영양분과 칼로리를 보강합니다. 스킴 우유, 1% 우유, 두유, 아몬드 우유, 쌀 우유 또는 강화 우유를 사용할 수 있습니다. 어떤 사람들은 진한 크림을 추가하거나 반반씩 넣어서 칼로리를 더 높이기도 합니다.
- 애플소스, 반유동식 바나나, 계피가루, 꿀, 요구르트, 너트 버터 또는 황설탕을 추가한 후 믹서에 넣어 돌립니다.

고단백 오트밀

포장지에 나온 대로 조리한 오트밀 1 컵
강화 우유 ½컵
설탕, 꿀 또는 황설탕 2 티스푼
작은 유아용 바나나 1 병
입맛을 살리기 위한 계피가루(선택 사항)

모든 재료를 섞고 뜨겁게 해서 먹습니다.

계란

아침, 점심, 저녁 식사에 다음과 같은 조리법을 시도해 볼 수 있습니다.

수플레

버터 ¼컵
밀가루 ¼컵
우유 또는 강화 우유 1 과 ½컵
소금 ¼티스푼
우스타 소스 ½티스푼(선택 사항)
계란 4 개, 흰자와 노른자를 다른 사발에 분리
저지방 체다 치즈 ½파운드

오븐을 350° F 로 예열합니다. 버터를 소스팬에 녹입니다. 밀가루에 넣고 잘 섞일 때까지 젓습니다. 불을 끕니다. 우유를 넣고 진하게 될 때까지 조리합니다.

불을 끄고 치즈를 넣은 후 녹을 때까지 젓습니다. 혼합물을 식힙니다. 계란 노른자를 한 번에 하나씩 깨뜨립니다. 다른 사발에서 계란 흰자를 된 상태가 될 때까지 휘핑합니다. 휘핑한 계란 흰자를 소스에 천천히 섞어넣습니다(한 번에 조금씩 살살 혼합). 혼합물을 2 쿼트 크기의 캐서롤 그릇에 붓고 30-45 분 동안 조리합니다.

코티지 치즈 파이

이 조리법은 기계적 연식 식이 요법을 따르는 환자에게만 적용됩니다.

중간 크기 계란 또는 계란 대용품 3 개
잘게 다진 파슬리 2 쪽
코티지 치즈 1 파운드
잘게 썬 작은 양파 1 개
파마산 치즈 ½컵
잘게 썰거나 강판에 간 모짜렐라 치즈 ½컵
소금과 후추
옥수수 가루

오븐을 350° F 로 예열합니다. 계란, 코티지 치즈, 양파, 파마산 치즈, 모짜렐라 치즈, 파슬리를 사발에 넣어 섞습니다. 9 인치 유리 파이 팬에 오일을 두릅니다. 옥수수 가루를 가볍게 뿌려서 전체 팬을 덮습니다. 혼합물을 파이 팬에 붓습니다. 45 분 동안 굽습니다. 파이 중앙에 이쑤시개를 꽂습니다. 이쑤시개가 완전히 마르면 다 된 것입니다.

키쉬 커스타드

이 조리법은 반유동식 식이 요법을 따르는 환자에게 적합합니다.

잘게 다진 양파 ¼개
버터 1 테이블스푼
파마산 치즈 1 테이블스푼
우유, 강화 우유 또는 두유 ¼컵
진한 크림 ¼컵
계란 또는 계란 대용품 1 개
치즈(스위스, 체다 또는 모짜렐라) ¼컵
소금 조금
너트메그 조금

오븐을 350° F 로 예열합니다. 버터에 양파를 넣고 투명해질 때까지 데칩니다. 양파, 우유, 크림, 계란을 믹서에 넣습니다. 양파가 반유동식이 될 때까지 믹서를 돌립니다. 작고 기름칠을 한 캐서롤 그릇에 치즈를 넣습니다. 계란 혼합물과 양념을 치즈 위에 붓습니다.

캐서롤 그릇을 뜨거운 물이 담긴 큰 팬에 넣습니다. 혼합물이 조리될 때까지 약 25-30 분 동안 익힙니다.

주요리

고구마 파이

이 요리는 기계적 연식 식이 요법을 따르는 사람들이 그대로 먹을 수 있습니다. 반유동식 식이 요법을 따르는 환자들은 으깨거나 반유동식으로 만들어야 합니다.

익혀서 으갠 고구마 1 과 ½컵(또는 호박 퓨레 15 온스 캔 1 개)
무가당 탈지 연유 1 캔
너트메그 ½티스푼
계피가루 1 티스푼
설탕 ½컵(더 달콤한 파이를 좋아하거나 칼로리를 보강하려면 1 컵으로 늘림)
옥수수 가루

오븐을 350° F 로 예열합니다. 고구마(또는 호박)를 무가당 우유, 양념과 섞습니다. 설탕을 추가하고 섞습니다. 9 인치 파이 팬에 오일을 두릅니다. 팬에 옥수수 가루를 뿌려 덮습니다. 남은 것을 털어냅니다. 45 분 동안 굽습니다. 파이 중앙에 이쑤시개를 꽂습니다. 이쑤시개가 완전히 마르면 다 된 것입니다.

렌즈콩과 당근 스투

마른 렌즈콩 6 온스
물 3 컵
껍질을 벗기고 길이 방향으로 4 토막으로 나누고 1 인치 크기로 자른 중간 크기 당근 4 개
(2 와 ½컵)
네모나게 썬 양파 1 개
씻어서 잔가지 정리하고 잘게 자른 작은 샐러리 줄기 1 개(¼컵)
월계수잎 3 장
소금 1 티스푼(선택 사항)
씻어서 준비한 신선 고수 또는 파슬리 1 묶음
올리브 오일 2 티스푼

렌즈콩을 분류하고 돌가루와 못쓰는 렌즈콩을 버립니다. 체에 넣고 찬물로 씻습니다. 물기를 제거합니다. 렌즈콩을 큰 냄비에 넣습니다. 물, 당근, 양파, 샐러리, 월계수잎, 소금을 추가합니다. 고수 또는 파슬리잎을 분리하여 장식용으로 따로 놔둡니다. 줄기와 뿌리를 잘게 다져서 냄비에 넣습니다. 혼합물을 가열 조리 기구로 가져가서 센 불을 켜줍니다. 불을 낮추고 뚜껑을 닫고 55 분 동안 약한 불로 조리합니다. 혼합물을 식힙니다. 믹서에 넣고 부드러워질 때까지 돌립니다. 먹기 전에 고수 또는 파슬리잎으로 장식합니다.

닭고기 타밀리 파이

옥수수 가루(또는 폴렌타) ½컵
닭고기 육수 2 컵
익혀서 잘게 자른 닭고기 1-2 컵
토마토 소스 1 컵(8 온스 캔)
마늘 가루 조금

오레가노 조금
타임 조금
가루를 낸 파마산 또는 체다 치즈

오븐을 350° F 로 예열합니다. 옥수수 가루를 닭고기 육수에 넣고 진하게 될 때까지 조리합니다. 약간 식히고 나서 기름칠을 한 캐서롤 그릇에 펼칩니다. 필요에 따라 닭고기를 믹서에 갈거나 유동식으로 만듭니다. 옥수수 가루 혼합물 위에 뿌립니다. 토마토 소스를 마늘, 오레가노, 타임으로 양념합니다. 닭고기 위에 펼쳐 바릅니다. 토마토 소스 위에 치즈를 뿌립니다. 30 분 동안 또는 치즈가 녹을 때까지 조리합니다.

미트로프

기름이 적은 다진 소고기 또는 칠면조 고기 1 과 ½컵
잘게 다진 마늘 2 클로브
빵가루 1 컵
휘저은 계란 1 개
잘게 다진 양파 ¼컵
우스타 소스 1 테이블스푼
잘게 다진 파슬리 1 티스푼
토마토 소스 2 테이블스푼
소금 1 티스푼(선택 사항)

오븐을 350° F 로 예열합니다. 모든 재료를 잘 섞습니다. 혼합물을 기름칠을 하지 않은 9 x 5 x 3 인치 로프 팬에 펼칩니다. 1 과 1/2 시간 동안 굽습니다. 반유동식 식이 요법을 따르는 환자들은 익힌 고기 덩어리를 약간의 액체와 함께 믹서에 넣고 돌려서 적합한 단단한 정도로 맞출 수 있습니다.

샐러드

참치 샐러드

물이나 기름에 든 캔 참치 3 과 ½온스
일반 또는 저지방 마요네즈 2 테이블스푼
단맛이 혼합된 피클 켈리쉬 1 테이블스푼(선택 사항)

포크로 참치를 잘게 부숩니다. 마요네즈를 믹서에 넣습니다. 맛을 더하기 위해서 단맛이 혼합된 피클 켈리쉬 1 테이블스푼을 추가합니다. 켈리쉬가 추가되었다면, 부드러워질 때까지 믹서를 돌립니다. 참치를 넣고 원하는 단단한 정도로 믹서를 돌립니다.

변형:

- 참치 대신에 완숙 계란 1-2 개를 사용해 계란 샐러드를 만들 수 있습니다.
- 참치 대신에 조리한 닭고기 또는 칠면조 고기 3 온스를 사용해 닭고기 또는 칠면조 샐러드를 만들 수 있습니다.

코티지 치즈와 과일 샐러드

젤라틴(원하는 맛) 1 패키지(2 컵 제조 분량)
끓는 물 1 컵
얇게 썬 복숭아 ½컵
코티지 치즈 1 컵

젤라틴을 믹서에 넣습니다. 끓는 물을 넣고 1 초 동안 믹서를 돌립니다. 복숭아와 코티지 치즈를 넣습니다. 부드러워질 때까지 믹서를 돌립니다. 용기에 넣고 단단해질 때까지 식힙니다.

부요리

겨울식 호박 당근 튀레

버터너트 호박 1 개(2 와 ¾파운드, 길이 방향으로 반을 잘라 씨를 뺀 것)
얇게 썬 당근 4 개
얇게 썬 마늘 1 클로브
타임 ¼티스푼
작은 조각으로 자른 무염 버터 1 테이블스푼
물 2 컵
소금과 후추

오븐을 350° F 로 예열합니다. 호박을 절단면이 아래로 오도록 기름을 약하게 칠한 베이킹 시트 위에 얹어놓습니다. 45 분 동안 또는 부드러워질 때까지 굽습니다. 당근, 마늘, 타임, 물을 소스팬에 넣어 섞습니다. 뚜껑을 닫고 가열 조리 기구로 가져와서 20 분 동안 또는 당근이 부드럽게 될 때까지 약한 불로 천천히 조리합니다. 내용물을 팬에서 음식 가공기로 옮긴 후 반유동식으로 만듭니다. 겉면에서 한 국자를 떠서 당근과 함께 반유동식으로 만듭니다. 입맛에 따라 소금과 후추로 간을 맞춥니다.

반유동식을 버터를 바른 얇은 베이킹 그릇에 펼칩니다. 버터를 중간중간에 놓습니다. 20 분 동안 또는 뜨거워질 때까지 구운 후 먹습니다.

리마콩 튀레

크고 마른 리마콩 8 온스
물 또는 야채 육수 3 컵
소금 ½티스푼
올리브 오일 1 티스푼(또는 더 많이)

콩을 분류하고 돌가루와 못쓰는 콩을 버립니다. 체에 넣고 찬물로 씻은 후 물기를 제거합니다. 소스팬이나 냄비에 넣습니다. 물과 소금을 넣습니다. 혼합물을 가열 조리 기구로 가져갑니다. 뚜껑을 닫고 불을 낮추고 45 분 동안 또는 콩이 매우 부드러워질 때까지 천천히 끓입니다. 혼합물 (액체를 포함해 약 3 컵)을 음식 가공기로 옮깁니다. 오일을 추가하고 매우 부드러워질 때까지 20-30 초 동안 가공합니다.

변형: 리마콩 대신에 다른 원하는 콩이나 병아리콩을 사용할 수 있습니다.

버터너트 호박 튀레

큰 버터너트 호박 1 개
메이플 시럽 1 테이블스푼
버터 또는 마아가린 1 티스푼

호박 껍질을 벗기고 작게 자릅니다. 부드러워질 때까지 끓입니다. 포크로 호박을 으갠 후 메이플 시럽과 버터나 마아가린과 섞습니다.

마늘을 넣은 브로콜리 튀레

브로콜리 1 묶음(1 과 3/4파운드)
물 1 컵
껍질을 벗기고 1 인치 크기로 자른 중간 크기 감자 1 개
껍질을 벗긴 마늘 2 클로브
소금 1 티스푼
무염 버터 1 티스푼
올리브 오일 1 티스푼

브로콜리 줄기를 분리합니다. 야채 껍질 벗기는 도구로 줄기 껍질을 벗기고 바깥층을 제거합니다. 줄기(통꽃 포함)를 2 인치 크기로 자릅니다. 브로콜리를 물, 토마토, 마늘, 소금과 함께 큰 소스팬에 넣습니다. 가열 조리 도구로 가져가서 뚜껑을 덮고 불을 약하게 낮춥니다. 15 분 동안 또는 야채가 부드러워질 때까지 끓입니다. 액체가 약 1/2 컵 정도 남아야 합니다. 소스팬 내용물을 음식 가공기에 넣고 버터와 오일을 추가합니다. 혼합물을 매우 부드러워질 때까지 45 초 동안 가공합니다. 즉시 먹습니다.

디저트

복숭아 소스

복숭아 캔에서 시럽을 따라냅니다. 복숭아를 믹서에 넣고 매우 부드러워질 때까지 돌립니다. 냉장고에 보관합니다. 이 소스는 아이스크림이나 얼린 요구르트에 사용하면 맛있습니다. 또는 그냥 그대로 먹을 수도 있습니다. 기계적 연식 식이 요법을 따르는 환자들은 케이크 등을 연식으로 만들 때 사용할 수 있습니다.

반유동식 신선 과일

유아용 음식 분쇄기, 믹서 또는 음식 가공기로 제철 과일을 반유동식으로 만들 수 있습니다. 사과에 레몬 주스를 뿌리면 갈색으로 변하는 것을 막을 수 있습니다. 계피가루를 추가하거나 다른 종류의 과일과 섞으면 과일 펀치 풍미를 낼 수 있습니다.

리코타 체리 무스

리코타 치즈 1 파운드(2 컵)

체로 거른 설탕 분말 3 테이블스푼

아몬드 추출물 ¼티스푼

바닐라 추출물 1 티스푼

씨를 빼고 얇게 썬 다크 체리 2 컵(또는 신선 제품을 구할 수 없을 때는 얼린 무가당 체리를 사용)
믹서에 넣어 곱게 갈아낸 세미스위트 초콜릿 칩 ½컵

리코타를 중간 크기의 혼합용 사발에 넣고 전기 믹서를 고속으로 맞추어 약 3 분 동안 휘젓습니다.

천천히 설탕을 추가합니다. 추출물을 넣은 후 젓고 뚜껑을 덮고 식힙니다. 무스를 먹기 15 분 전에 체리를 천천히 섞어넣습니다. 다진 초콜릿을 위에 뿌려 먹습니다.

복숭아와 크림

바나나 1 개

복숭아 1 개

아이스 큐브 ½컵

플레인 요구르트 2 테이블스푼

복숭아 과즙

바나나, 복숭아, 아이스 큐브, 요구르트를 믹서에 넣습니다. 부드러워질 때까지 믹서를 돌립니다. 믹서 16 온스 표시에 닿을 때까지 복숭아 과즙을 충분히 추가합니다. 부드러워질 때까지 믹서를 돌립니다.

MSK 영양 서비스 정보 문의처

뉴욕주 뉴욕시 식품영양과

212-639-7071

뉴욕주 뉴욕시 방사선 치료 통원 환자 영양

212-639-7622

뉴욕주 코맥 통원 환자 영양

631-623-4000

뉴욕주 락빌 센터 통원 환자 영양

516-256-3651

뉴욕주 슬리피 할로우 통원 환자 영양

914-366-0702

뉴욕주 배스킹 릿지 통원 환자 영양

908-542-3002