Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

결장창냄술을 받은 환자를 위한 식단 가이드라인

이 자료는 결장이 치유되는 동안 따라야 할 식단(먹기 및 마시기) 가이드라인을 제공합니다. 또한 결장창냄술 후 발생하는 일반적인 부작용을 관리하는 방법도 설명합니다.

일반적인 먹기 및 마시기 가이드라인

수술 후 첫 몇 주 동안 다음 가이드라인을 따르십시오. 이 가이드라인을 따르면 결장이 치유되는 동안 편안함을 유지하는 데 도움이 됩니다.

- 조금씩 자주 식사합니다. 평상시의 하루 3회 식사 대신 6회에 걸쳐 소량으로 식사하십시오.
- 음식을 천천히 잘 씹어서 먹습니다.
- 매일 8-10잔(1잔당 8온스, 총 약 2리터)의 액체를 마십니다.
- 최대한 싱겁게 저섬유질 음식을 먹습니다. 자세한 내용은 “권장 음식” 섹션을 참조하십시오.
- 음식을 식단에 추가할 때에는 한 번에 1개씩 추가하십시오. 자세한 내용은 “식단에 음식 추가” 섹션을 참조하십시오.

퇴원 전에 임상 영영사가 이러한 가이드라인에 대해 얘기할 것입니다. 퇴원 후, 의사와 외래환자 임상 영양사가 평상시 식단으로 돌아갈 수 있도록 도와드릴 것입니다.

권장 음식

수술 후 첫 몇 주 동안은 최대한 싱겁게 저섬유질 음식을 먹는 것이 좋습니다. 싱거운 음식은 맵지 않고, 칼로리가 높지 않고, 튀기지 않은 소화하기 쉬운 요리된 음식을 말합니다. 싱거운 음식을 섭취하면 다음과 같은 불편한 증상을 피하는 데 도움이 됩니다.

- 설사(무르거나 묽은 변)
- 팽만감

- 가스

다음 표에 싱거운 저섬유질 음식의 예시가 나와 있습니다.**표에 나와 있지 않은 음식에 대한 질문이 있으면 212-639-7312로 전화를 걸어 외래환자 임상 영영사와 상의하십시오. 월요일-금요일, 오전 9시부터 오후 5시까지 직원과 통화하실 수 있습니다.**

우유 및 유제품	
식단에 포함시킬 음식	**제한해야 할 음식**
● 무지방(탈지) 또는 저지방(1% 또는 2%) 우유* ● 분유* ● 식물성 우유(예: 두유, 아몬드 우유) ● 락토 프리 유제품(예: Lactaid® 제품) ● 요거트* ● 치즈* ● 저지방 아이스크림 또는 셔벗 ● 달걀**	● 고지방 우유 및 유제품, 예: ○ 전지우유 ○ 일반 아이스크림 또는 셔벗 ● 락토스가 포함된 우유 또는 유제품(섭취 후 설사를 하는 경우)

* 이러한 제품을 섭취한 후 설사를 하는 경우에는 대신 식물성 우유, 락토 프리 치즈 또는 락토 프리 요거트를 먹어 보십시오.

** 달걀을 먹을 때는 소량(예: 1개)부터 시작하십시오. 달걀은 환자분의 파우치를 열 때 악취(냄새)를 유발할 수 있습니다.

육류 및 단백질	
식단에 포함시킬 음식	**제한해야 할 음식**
● 지방이 적고 단백질 함량이 높은 동물성 식품, 예: ○ 지방이 눈에 띄지 않는 육류 ○ 껍질없는 가금류(예: 닭, 칠면조) ○ 생선* ● 부드러운 너트 버터(예: 크림 같은 땅콩 버터)*	● 튀긴 육류, 가금류 또는 생선과 같은 고지방 음식 ● 말리거나 통조림에 담아 공급되는 콩과 식물(콩류, 완두류, 렌틸콩)과 같은 고섬율질 음식

* 생선과 너트 버터를 섭취할 때는 소량으로 시작하십시오. 이러한 음식은 환자분의 파우치를 열 때 악취를 유발할 수 있습니다.

곡물

식단에 포함시킬 음식	제한해야 할 음식
저지방 음식, 예: ● 흰색 빵, 파스타, 쌀 ● 흰 밀가루나 정제 밀가루로 만든 베이글, 롤, 크래커 ● 흰 밀가루나 정제 밀가루로 만든 시리얼(예: Cream of Wheat®, Rice Chex™, Rice Krispies®)	통곡물과 같은 고섬유질 음식(통곡물 빵, 현미, 결 시리얼, 퀴노아, 메밀)

채소	
식단에 포함시킬 음식	제한해야 할 음식
저지방 음식, 예: ● 껍질이나 씨 없이 충분히 익혀 조리한 채소(예: 껍질을 벗긴 감자, 씨를 제거하고 껍질을 벗긴 주키니호박, 씨를 제거하고 껍질을 벗긴 토마토) ● 상추 ● 체에 거른 채소 주스	생채소와 같이 고섬유질 음식(상추는 예외)

몇몇 사람들에게 일부 채소는 가스 또는 악취를 유발할 수 있습니다. 특정 채소가 가스 또는 악취를 유발한다면 해당 채소는 섭취하지 마십시오. 자세한 내용은 “일반적인 문제점 관리 가이드라인” 섹션을 참조하십시오.

과일	
식단에 포함시킬 음식	제한해야 할 음식
저지방 음식, 예: ● 알갱이가 없는 과일 주스(프룬 주스와 포도 주스 제외) ● 껍질을 벗긴 과일(예: 껍질을 벗긴 사과) ● 통조림 과일(파인애플 제외) ● 껍질이 두꺼운 과일. 예: ○ 수박이나 허니듀와 같은 부드러운 멜론류 ○ 씨 또는 막(각 섹션 둘레의 얇고 투명한 또는 흰색 부분)이 없는 오렌지 ○ 잘 익은 바나나	고섬유질 음식, 예: ● 껍질이 있는 생채소. 예: ○ 사과 ○ 딸기 ○ 블루베리 ○ 포도 ● 프룬 주스 ● 포도 주스

몇몇 사람들에게 일부 과일은 불편감을 유발할 수 있습니다. 특정 과일은 불편감을 유발하는데, 그러한 과일은 섭취하지 마십시오. 자세한 내용은 “일반적인 문제점 관리 가이드라인” 섹션을 참조하십시오.

지방	
식단에 포함시킬 음식	**제한해야 할 음식**
• 올리브 오일 및 카놀라유와 같이 소량의 지방으로 요리한 음식	• 튀긴 음식과 같은 고지방 음식

지방을 섭취할 때는 소량부터 시작하십시오. 지방은 불편감을 유발할 수 있습니다.

음료	
식단에 포함시킬 음료	**제한해야 할 음료**
• 물 • 디카페인 커피 또는 차 • 탄산화되지 않은 음료 • 스포츠 음료(예: 게토레이®, 파워에이드®)	• 탄산 음료(예: 소다), 가스를 유발할 수 있기 때문 • 알코올 음료(예: 맥주, 와인)

영양 성분표 읽기

영양 성분표를 보고 음식의 섬유질 함유량을 확인할 수 있습니다(그림 1 참조). 영양 성분표는 여러 음식들 간에 영양소 정보를 비교하는 데 도움이 될 수 있습니다.

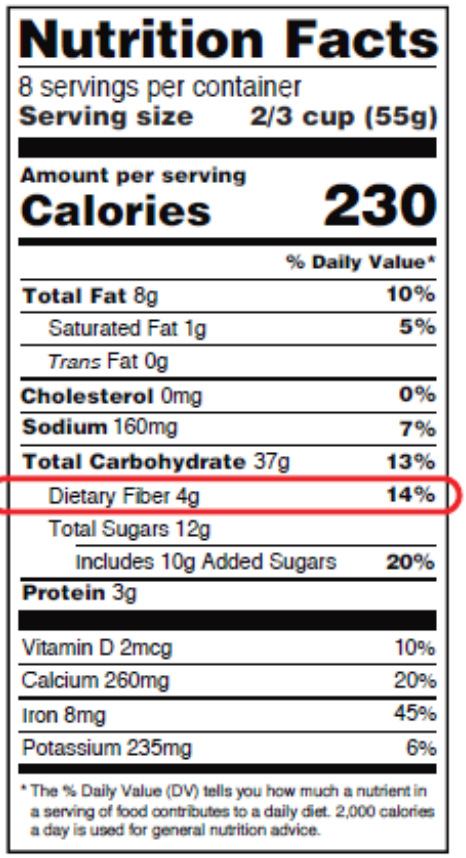


그림 1. 영양 성분표의 섬유질 정보

식단에 음식 추가

수술을 받고 나면 수술 전에는 없었던 음식 불내증이 나타날 수 있습니다. 음식 불내증은 특정 유형의 음식을 먹었을 때 설사나 복부 팽만감, 가스 또는 악취 등의 불편한 증상을 유발하는 현상을 말합니다. 때로 음식 불내증은 결장이 치유되면서 사라집니다.

음식을 식단에 추가할 때에는 한 번에 1개씩 추가하십시오. 특정 음식이 불편한 증상을 유발할 경우, 몇 주 동안은 그러한 음식을 섭취하지 마십시오. 그런 다음 다시 시도해 보십시오. 어떤 사람도 음식에 동일한 반응을 보이지는 않습니다. 어떤 음식을 먹지 않아야 한다는 것은 경험을 통해 알게 됩니다.

자세한 내용은 “일반적인 문제점 관리 가이드라인” 섹션을 참조하십시오.

고섬유질 음식

첫 번째 후속 진료는 수술 후 약 2주 후에 있습니다. 이 진료에서 의사는 고섬유질 음식을 식단에 다시 추가해도 되는지 알려줄 것입니다. 고섬유질 음식을 식단에 추가하면 대변이 더 굵어지고 단단해지게 됩니다.

고섬유질 음식은 서서히 식단에 추가하십시오. 한 번에 1개의 음식만 추가하십시오. 충분한 액체를 마시는 것도 중요합니다. 매일 8-10잔(1잔당 8온스, 총 약 2리터)의 액체를 마시는 것을 목표로 합니다.

일반적인 문제점 관리 가이드라인

이 섹션에서는 일반적인 문제점을 관리하는 데 도움이 되는 식단 변경 가이드라인을 제공합니다. 안내된 문제점이 없다면 이러한 가이드라인을 따를 필요가 없습니다.

수술 전에 특정 음식이 불편감을 유발한 경우, 수술 후에도 여전히 불편감을 유발하게 됩니다.

설사

설사는 대변이 연하거나 묽은 경우 또는 평소보다 배변량이 많은 경우 혹은 이 모든 증상을 겪는 것을 의미합니다. 설사의 원인:

- 특정 음식
- 식사 건너뛰기
- 식중독
- 장 감염
- 항생제(감염을 치료하는 약)와 기타 처방약
- 장 막힘

설시가 생기면 다음 가이드라인을 따르십시오.

- 병원으로 연락하십시오. 도움이 될 만한 약을 제공해 드릴 수 있습니다.
- 하루 중 8-10잔(1잔당 8온스, 총 약 2리터)의 액체를 마십니다.
    - 가능하면 스포츠 음료(예: 게토레이, 파워에이드)와 경구수액(예: Pedialyte®)을 마십니다. 이러한 음료는 탈수를 방지하는 데 도움이 됩니다.
    - 이러한 음료가 없으면 다음 재료를 사용해서 직접 음료를 만들 수 있습니다.
        - 물 4컵(32온스, 약 1리터)
        - 오렌지 주스 1컵(8온스)
        - 설탕 8작은술(40밀리리터)

- 소금 1작은술(4밀리리터)

모든 재료를 뚜껑이 있는 컵에 넣습니다. 설탕과 소금이 용해되도록 흔들어줍니다.

- 다음 음식과 음료는 섭취하지 마십시오. 그러한 식음료는 설사를 유발할 수 있습니다.

설사를 유발할 수 있는 음식	
○ 알코올(예: 맥주, 와인) ○ 겨 ○ 브로콜리 ○ 방울다다기 양배추 ○ 배추 ○ 카페인이 함유된 음료, 특히 뜨거운 음료 ○ 초콜릿 ○ 옥수수 ○ 인공 감미료가 함유된 음식(예: 만니톨, 소비톨, 자일리톨) ○ 튀긴 육류, 생선 및 가금류 ○ 과일 주수(예: 프룬, 사과, 포도 및 오렌지 주스) ○ 푸른 잎줄기 채소 ○ 고지방 음식	○ 고과당 음식 ○ 레귐(예: 요리하거나 말린 콩) ○ 민감초 ○ 유당 불내증이 있는 경우, 우유 및 유당(락토스)이 함유된 유제품 ○ 견과류 및 씨앗 ○ 콩류 ○ 매운 음식 ○ 핵과류(예: 살구, 복숭아, 자두, 프룬) ○ “설탕이 함유되지 않은” 과일 통조림 또는 말린 과일 ○ 토마토 ○ 순무의 어린 잎 ○ 통곡물(예: 밀가루 빵)

- 다음 음식은 더 많이 섭취하십시오. 대변 굵기를 두껍게 만드는 데 도움이 될 수 있습니다.

대변 굵기를 두껍게 만드는 데 도움이 될 수 있는 음식	
○ 사과 소스 ○ 바나나 ○ 보리* ○ 흰 쌀밥 ○ 치즈 ○ 부드러운 너트 버터(예: 땅콩 버터) ○ 마시멜로	○ 오트밀* ○ 파스타 ○ 껍질이 없는 감자 ○ 프레첼 ○ 짭짤한 크래커 ○ 타피오카 ○ 흰색 빵 ○ 요거트

* 이러한 음식은 통곡물입니다. 대변 굵기를 두껍게 만드는 데 도움이 될 수 있으므로 설사할 경우에 먹으면 좋습니다.

변비

변비는 배변 횟수가 일주일에 3회 미만이거나, 대변이 딱딱하거나, 배변이 어려운 경우 혹은 이 모든 증상을 겪는 경우를 의미합니다. 변비는 다음과 같은 원인으로 발생할 수 있습니다.

- 특정 진통제
- 특정 항구토제
- 섬유질 섭취 부족
- 운동 보족
- 액체 섭취 부족

변비가 생기면 다음 가이드라인을 따르십시오.

- 병원으로 연락하십시오. 도움이 될 만한 약을 제공해 드릴 수 있습니다.
- 레몬이나 레몬 주스, 커피 또는 프룬 주스와 함께 따뜻한 물을 마십니다.
- 가능하면 가벼운 운동(예: 걷기)을 합니다.
- 고섬유질 음식을 먹거나 섬유질 보충제를 복용하는 것이 도움이 될지 의사와 상의하십시오.

가스 및 냄새

수술 후 처음 몇 주 동안 환자분의 파우치에 가스가 있거나 파우치를 열 때 악취가 나는 것은 흔한 일입니다. 로봇 수술을 받은 경우에는 가스가 더 많을 수 있습니다.

가스나 냄새 문제가 있는 경우에는 상처, 장루, 실금 전문(WOC) 간호사와 상의하십시오. 다음과 같은 가이드라인을 따를 수도 있습니다.

- 다음은 피해야 할 행동입니다. 가스가 유발될 수 있습니다.
  - 껌 씹기
  - 빨대로 음료 마시기
  - 흡연 또는 씹는 담배 사용
  - 너무 빨리 먹기
  - 식사 건너뛰기
- 식사 전에 일반의약품(예: Beano® 또는 시메티콘)을 복용하는 것이 가스 방지에 도움이 될 수 있는지 의료진에게 물어보십시오.

- 다음 음식은 더 적게 섭취하십시오. 가스, 악취 또는 둘 모두를 유발할 수 있습니다.

가스, 악취 또는 둘 모두를 유발할 수 있는 음식	
○ 아스파라거스 ○ 알코올, 특히 맥주 ○ 브로콜리 ○ 방울다다기 양배추 ○ 배추 ○ 탄산 음료(예: 소다) ○ 콜리플라워 ○ 옥수수 ○ 말린 콩류 및 완두류 ○ 달걀	○ 생선 ○ 마늘 ○ 포도 ○ 리크 ○ 유당 불내증이 있는 경우, 우유 및 유당(락토스)이 함유된 유제품 ○ 양파 ○ 땅콩 ○ 자두

- 다음 음식은 더 많이 섭취하십시오. 가스, 악취 또는 둘 모두를 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

가스, 악취 또는 둘 모두를 방지하는 데 도움이 될 수 있는 음식	
○ 버터밀크 ○ 크랜베리 주스 ○ 케피르	○ 파슬리 ○ 요거트

의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 중 하나라도 속하면 의료진에게 전화하십시오.

- 설사 및 38°C(100.4°F) 이상의 발열
- 설사 및 구토(토함)
- 24시간 후에도 멈추지 않는 설사
- 설사 및 냄새가 나는 분비물(체액) 또는 장루에서 액체가 나올 때 힘이 듬

식단에 대한 질문이 있으면 212-639-7312로 전화를 걸어 외래환자 임상 영영사와 상의하십시오. 월요일-금요일, 오전 9시부터 오후 5시까지 직원과 통화하실 수 있습니다.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다