Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

휘플 시술 후 식단 및 영양 섭취

여기서는 췌십이지장절제술 후에 따라야 하는 식이(식음료) 가이드라인에 대해 설명합니다. 췌십이지장절제술은 췌장, 장, 위, 쓸개관 및 담낭의 일부를 제거하는 수술입니다. 췌십이지장절제술은 휘플 시술이라고도 합니다.

다음은 기본적인 가이드라인입니다.

- 더 조금씩, 더 자주 식사합니다.
- 단백질 위주의 식단을 마련합니다.
- 물이나 음료를 충분히 섭취하여 수분을 유지합니다.
- 음식을 천천히 잘 씹어서 먹습니다.
- 다량의 섬유질이 함유된 음식과 불편감을 유발하는 음식을 피합니다.
- 배변의 변화를 주시합니다.

퇴원하기 전에 임상 영양사와 함께 이 정보를 검토하게 됩니다.

다음과 같은 경우 212-639-7312로 전화해서 임상 영양사와의 상담을 예약하십시오.

- 퇴원 후 체중이 감소하는 경우.
- 문의사항 또는 우려사항이 있는 경우.

휘플 시술 후 회복

휘플 시술 후에는 신체가 음식을 처리하는 방식이 달라집니다. 수술 후 회복하는 동안 먹는 방식을 바꿔야 할 수 있습니다. 음식이 위를 빠져 나가는 데 걸리는 시간이 더 길어집니다. 휘플 시술 후에는 이전만큼 많이 먹을 수 없습니다.

신체의 회복을 위해 충분한 영양 섭취가 중요합니다. 수술 후 아래 가이드라인을 따르십시오. 이 자료 마지막 부분에 있는 샘플 메뉴를 사용해 식단을 짤 수도 있습니다.

수술 후 식이 가이드라인

신체가 회복되는 수술 후 첫 2-4주 동안은 일반적으로 음식 섭취가 매우 힘듭니다. 또한 지방 및/또는 당분이 많이 함유된 음식을 소화하는 데 어려움이 있을 수 있습니다.

이 기간 동안 주의해서 다음 팁을 따르십시오. 이 자료 마지막 부분에 있는 샘플 메뉴를 사용해 식단을 짤 수도 있습니다.

더 조금씩, 더 자주 식사합니다

수술 후, 식사를 할 때 더 빨리 포만감이 느껴지는 것은 정상입니다. 신체는 한 번에 소화할 양이 적을수록 더 쉽게 소화합니다. 2-3시간마다 음식을 드시는 것이 좋습니다. 매일 5-6회로 나눠 소량의 식사를 하는 것을 목표로 하십시오.

단백질 위주의 식단을 마련합니다

단백질은 수술 후 신체 회복에 도움이 됩니다. 대부분의 식사와 스낵에 단백질원이 포함되도록 하십시오. 좋은 단백질원은 다음과 같습니다.

- 달걀.
- 참치 샐러드, 달걀 샐러드, 소 다짐육, 칠면조 다짐육, 닭 다짐육 등과 같은 부드러운 단백질.
- 닭 또는 칠면조.
- 생선.
- 2% 우유, 요거트 또는 치즈와 같은 유제품.

단백질 쉐이크 또는 스무디도 도움이 될 수 있습니다.

물이나 음료를 충분히 섭취하여 수분을 유지합니다

수술 후 수분을 유지하는 것이 중요합니다. 하루 6-8컵(48-64온스)의 물이나 음료를 마십니다. 조금씩 마시면 포만감을 느끼지 않고 수분을 유지하는 데 도움이 됩니다.

음식을 천천히 잘 씹어서 먹습니다

포만감이 느껴지지 않도록 충분한 시간을 들여 천천히 식사합니다. 신체가 쉽게 소화할 수 있도록 음식을 오래 씹어서 삼킵니다.

불편감을 유발하는 음식을 피합니다

수술 후 한 달 정도는 일부 음식이 불편감, 과도한 가스, 복부 팽만감을 유발할 수 있습니다. 복부 팽만감은 위가 가득 차거나 조이는 느낌이 드는 것을 말합니다. 그러한 경우, 다음과 같은 가스를 유발하는 식음료를 제한하거나 피하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

- 생과일 및 채소.
- 양배추.
- 방울다다기 양배추.
- 콜리플라워.
- 콩 및 콩과 식물(예: 렌틸콩, 완두콩, 땅콩).
- 덜 익은 과일.
- 소다, 탄산수 또는 셀처 워터 같은 탄산 음료.
- 지방이 많거나, 튀기거나, 기름기가 많거나, 매운 음식. 그러한 음식으로는 프라이드 치킨, 피시 앤 칩스, 매운 두부 요리, 치킨 윙 등이 있습니다.

신체가 회복되면서 이러한 음식을 서서히 식단에 추가할 수 있습니다.

수술 후 증상 관리 방법

휘플 시술 후 특정 증상이 나타날 수 있습니다. 모든 사람이 이러한 증상을 경험하는 것은 아닙니다. 증상이 있는 경우에만 아래 지침을 따르십시오.

배변 변화

수술 후 신체가 회복되고 새로운 소화 기관에 적응합니다. 이때 배변(대변) 변화가 나타날 수 있습니다. 이러한 배변을 주시하는 것이 중요합니다. 변화가 있을 경우 의료진과 임상 영양사에게 알리고 상의하십시오.

지방 흡수 문제

췌장은 신체가 음식을 소화하고 흡수하는 것을 도와주는 효소를 만들어냅니다. 휘플 시술 후 지방 흡수에 문제가 생길 수 있습니다. 그로 인해 체중이 감소할 수 있습니다. 또한 신체에 필요한 영양소를 흡수하기가 더 어려워질 수 있습니다.

다음 증상 중 하나라도 나타나는 경우 섭취하는 지방을 모두 흡수하지 못하는 것일 수 있습니다.

- 복부 팽만감.

- 식사 후 위경련.
- 트림 또는 고창(방귀)와 같이 평상 시보다 더 많은 가스 발생.
- 배변 증가.
- 소화불량(위통).
- 배변 변화, 예:
  - 지방변(지방 또는 기름기가 있는 대변).
  - 물에 뜨는 대변.
  - 연한 색 또는 노란색의 대변.
  - 평소보다 묽거나 부드러운 대변.
- 색이 아주 연하거나 거품이 섞여 있거나 기름지거나 냄새가 독한 대변.

병원에 있는 동안 대변이 평소와는 다르게 보일 수 있습니다. 이는 정상적인 현상입니다. 이러한 증상이 나타날 경우 의료진과 임상 영양사에게 알리고 상의하십시오. 식사 및 스낵과 함께 복용할 췌장 효소를 처방해 드릴 수 있습니다. 이 경우, *About Pancreatic Enzyme Replacement Therapy (PERT)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-pancreatic-enzyme-replacement-therapy-pert)에서 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.

이른 포만감

이른 포만감은 식사할 때 평소보다 더 빨리 포만감을 느끼는 것입니다. 이는 휘플 시술 후 매우 흔하게 나타나는 증상입니다.

다음은 빠르게 포만감을 느낄 수 있는 몇 가지 팁입니다.

- 조금씩 자주 식사를 하고 스낵을 먹습니다.
- 대부분의 액체는 식사 도중이 아닌 식전이나 식후에 마십니다.
- 식사에 고칼로리 고단백질 음식을 더합니다. 그러한 식품으로는 무지방 분유, 너트 버터, 아보카도, 오일 등이 있습니다.
- 생채소와 같이 섬유질이 많은 식품은 피하십시오.
- 가능한 경우 식사 후 가벼운 신체 활동을 합니다. 안전한 활동에 대해서는 의료진과 상의하십시오.

위 배출 지연

수술 후에는 위에 남은 음식물이 평소보다 느리게 배출될 수 있습니다. 그로 인해 다음과 같은 증상이 유발될 수 있습니다.

- 메스꺼움(토할 것 같은 느낌)
- 구토.
- 복통.
- 포만감.

이러한 증상은 보통 수술 후 몇 주가 지나면 사라집니다. 필요한 경우, 증상을 완화하는 데 도움이 되는 약을 의사에게 물어보십시오.

다음은 위 배출 지연 시 먹는 데 도움이 되는 몇 가지 팁입니다.

- 저지방, 저섬유질 음식을 먹습니다.
- 고형식 대신 칼로리와 단백질이 함유된 액체를 마십니다. 그러한 액체로는 우유, 희석한(물과 혼합한) 주스, 경구 영양 보충 음료, 쉐이크, 스무디 등이 있습니다. 자세한 내용은 *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)을 참조하십시오.
- 식사와 스낵을 조금씩 자주 먹습니다.
- 음식을 잘 씹어서 먹습니다.
- 가능한 경우 식사 후 가벼운 신체 활동을 합니다. 안전한 활동에 대해서는 의료진과 상의하십시오.

휘플 시술 후 음식 선택

신체가 일상적인 식단에 적응하는 데 약간의 시간이 소요될 수 있습니다. 신체가 회복되는 동안 첫 4-6주는 다음 목록과 같은 식품을 섭취하는 것이 좋습니다.

식품군	수술 후 첫 몇 주 동안 포함시킬 식품	수술 후 첫 몇 주 동안 제한해야 할 식품
유제품	• 우유, 요거트 또는 치즈와 같은 일상적인 유제품(소화할 수 있는 경우). • 락토 프리 제품(필요한 경우).	• 과일, 견과류 또는 그래놀라를 첨가한 요거트. • 지방을 제거하지 않은 유제품. 이러한 제품은 소화가 더 어려울 수 있습니다.
단백질	• 부드러운 고기. • 생선. • 가금류. • 달걀. • 부드러운 너트 버터. • 두부.	• 스테이크나 돼지고기와 같은 질긴 고기. • 튀긴 고기, 가금류 또는 생선. • 소시지, 베이컨 및 핫도그. • 말린 콩류, 완두류 또는 렌틸콩. • 견과류 및 씨앗. • 크런치 너트 버터.
곡물	• 흰 밀가루 빵, 롤, 베이글, 파스타, 크래커 및 프레젤. • 흰 쌀. • 크림 오브 위트, 크림 오브 라이스 등의 뜨거운 시리얼. • 퍼프드 라이스, 콘 플레이크, 콘 첵스 등의 차가운 시리얼.	• 통곡물 빵, 베이글, 롤, 파스타 및 크래커. • 현미, 야생 쌀, 퀴노아 및 보리. • 오트밀, 브랜 플레이크 또는 쉬레디드 위트 등의 고섬유질 시리얼. • 팝콘.

채소	• 껍질, 씨 또는 깍지가 없는 잘 익힌 채소 통조림. • 껍질이 없는 감자. • 체에 거른 채소 주스.	• 생채소. • 튀긴 채소. • 가스를 유발하는 것으로 알려진 조리된 채소. 여기에는 브로콜리, 방울다다기 양배추, 양배추, 콜리플라워, 케일, 양파가 포함됩니다.
과일	• 잘 익은 바나나. • 멜론. • 부드러운 과일 통조림. • 껍질이 없는 잘 익힌 과일. • 과육이 들어 있지 않은 과일 주스.	• 바나나와 멜론을 제외한 모든 신선한 과일. • 모든 말린 과일. • 파인애플 통조림. • 과육이 들어 있는 과일 주스. • 프룬 주스.
디저트	• 파운드 케이크와 같은 구운 플레인 페이스트리. • 쿠키. • 아이스크림, 셔벗 또는 과일 빙과류.	• 견과류, 씨앗, 코코넛, 말린 과일 등을 토핑한 디저트와 과자. • 도넛과 같은 튀긴 과자.
음료	• 물 • 고열량, 고단백 영양 셰이크.	• 소다, 탄산수 또는 셀처 워터 같은 탄산 음료.

시간이 지나면서 다양한 음식을 더 잘 소화할 수 있을 것입니다. 대부분의 사람들이 일상적인 식단으로 돌아갈 수 있습니다. 소화가 잘 되면 식단에 새로운 음식을 추가할 수 있습니다.

의료진에게 전화해야 하는 경우

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 퇴원 후 체중이 감소하는 경우.
- 식단에 변화가 필요한 경우.
- 대변에 변화가 있는 경우.
- 문의사항이나 우려사항이 있는 경우.

샘플 메뉴

이러한 샘플 메뉴는 수술 후 회복하는 동안 식사 및 스낵으로 적합합니다. 이러한 메뉴는 예시로만 제공하는 것입니다. 이 안내를 엄격히 따를 필요는 없습니다.

각 메뉴에는 하루를 6회로 나누어 먹을 소량의 식사와 스낵이 있습니다. 하루 6-8컵(48-64온스)의 물이나 음료를 마셔야 한다는 점을 기억하십시오.

별표(*)가 있는 음식에는 유당이 함유되어 있습니다. 유당 불내증이 있거나 수술 후 본인이 유당에 민감하다는 사실을 알게 된 경우에는 대신 락토프리 옵션을 선택하십시오.

식사 시간	샘플 메뉴 1	샘플 메뉴 2
아침 식사	• 콘 플레이크 ¾컵 • 우유 ½컵* • 바나나 ½개	• 쉬레디드 치즈를 곁들인 스크램블 에그 1개* • 버터 1작은술을 바른 흰빵 토스트 1조각 • 신선한 멜론 ½컵
아침 스낵	• 요거트 6-8온스* • 과일 통조림 ½컵	• 그레이엄 크래커 4개 • 땅콩 버터 2큰술
점심 식사	• 치킨 누들 수프 ½컵 • 상추와 토마토 및 마요네즈가 들어간 칠면조 치즈* 샌드위치 ½개	치킨 또는 참치 샐러드 랩 • 셀러리 없는 치킨 또는 참치 샐러드 ½컵 • 흰 밀가루 토르티야 • 만다린 오렌지 통조림 ½컵
오후 스낵	• 후무스 2온스 • 프레첼 1-2온스	• 코티지 치즈 ½컵* • 복숭아 통조림 ½컵
저녁 식사	• 구운 닭 2온스 • 구운 작은 감자 1개와 사워크림* • 버터 1작은술을 곁들인 익힌 당근 ½컵*	• 구운 생선 2온스 • 쌀밥 ½컵 • 버터 1작은술을 곁들인 그린빈 ½컵*
저녁 스낵	• 셔벗 1컵	• 푸딩 1컵

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

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

Diet and Nutrition After Your Whipple Procedure - Last updated on June 12, 2025
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다