Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

저섬유질 식단

여기서는 저섬유질 식단에 대해 설명합니다. 저섬유실 식단을 따르는 동안 식단에 포함시켜야 하는 음식과 피해야 하는 음식에 대해 다룹니다. 샘플 레시피도 알려 드립니다.

섬유질 관련 정보

섬유질은 과일, 채소, 콩류, 콩과 식물, 견과류, 곡물에 포함되어 있는 성분 중 하나로, 신체에서 소화(분해)되지 않습니다. 섬유질의 유형은 두 가지입니다.

- **불용성 섬유질**은 주로 통곡물과 겨 제품에서 찾아볼 수 있습니다. 불용성 섬유질은 물에 녹지 않아 신체에서 분해할 수 없습니다. 분해되지 못한 불용성 섬유질은 대변의 부피를 늘리게 됩니다.
- **수용성 섬유질**은 귀리, 완두류, 콩류, 사과류, 감귤류, 보리 같은 식품에서 찾아볼 수 있습니다. 수용성 섬유질은 물에 녹아 젤 형태가 됩니다.

섬유질의 유형에 대해 자세히 알아보려면 의료진 또는 임상 영양사에게 문의하십시오.

저섬유질 식단 관령 정보

저섬유질 식단은 불용성 섬유질과 수용성 섬유질 모두를 소량 포함하고 있습니다. 음식의 1회 제공량 기준 2그램(g) 미만의 섬유질 또는 식사당 3g 미만의 섬유질만 섭취해야 합니다. 하루 총 섬유질 섭취량이 10그램을 넘으면 안 됩니다. 1회 제공량에 포함되어 있는 섬유질의 양을 알고 싶다면 “영양 성분표에서 섬유질을 확인하는 방법” 섹션을 참조하십시오.

저섬유질 식단은 소화되지 않은 음식이 소화관(위와 창자)을 통과하는 것을 제한합니다. 따라서 대변의 양이 줄어듭니다. 신체가 만들어낸 대변이 소화관을 더 느리게 통과하게 됩니다.

의료진이 저섬유질 식단을 권하는 데에는 여러 가지 이유가 있습니다. 일반적으로 저섬유질 식단을 권장하는 경우:

- 염증성 장 질환(IBD)이 재발한 경우 IBD에는 크론병과 궤양성 대장염이 포함됩니다. 장은 대

장 또는 결장이라고도 합니다.

- 골반과 장 하부에 방사선 치료를 받는 경우
- 설사(묽거나 물기가 많은 대변)가 잦거나 설사가 나아지지 않는 경우
- 최근에 인공항문형성술이나 회장루조설술을 받은 경우
- 최근에 위장관(GI) 수술을 받은 경우
- 장폐색이 발생한 경우 장폐색은 장이 막혀 음식물이 정상적으로 장을 통과하지 못하는 현상입니다. 종양이나 수술로 인한 반흔 조직이 원인일 수 있습니다.

자세히 알아보려면 이 자료 끝부분의 “저섬유질 식단을 따라야 하는 이유” 섹션을 참조하십시오.

저섬유질 식단을 따르는 기간은 해당 식단을 따르는 이유에 따라 달라집니다. 저섬유질 식단을 잠깐 동안만 따르는 경우도 있고, 그보다 더 오랜 기간 따르는 경우도 있습니다. 이와 관련해 의료진이 자세한 사항을 안내해 드릴 것입니다.

의료진이나 임상 영양사가 중단해도 된다고 할 때까지 저섬유질 식단을 따르십시오.

영양 성분표에서 섬유질을 찾는 방법

포장된 음식에는 영양 성분표가 붙어 있습니다. 영양 성분표에는 음식에 들어 있는 특정 영양소의 양에 대한 정보가 표시되어 있습니다. 섬유질의 양은 “식이섬유” 줄에서 확인할 수 있습니다(그림 1 참조).



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (60g)**

Amount per serving

Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	**6%**
Protein 5g	**8%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

그림 1. 영양 성분표에서 섬유질의 위치

저섬유질 식단을 따르는 경우, 1회 제공량당 2g 미만의 식이섬유가 포함된 음식을 선택하십시오. 왼쪽의 성분표를 보면 1회 제공량당 4g의 섬유질이 포함되어 있으므로 저섬유질 음식이 아닙니다. 오른쪽의 성분표를 보면 1회 제공량당 2g의 섬유질이 포함되어 있으므로 저섬유질 음식에 해당합니다.

저섬유질 식단을 따를 때에는 영양 성분표 상단의 1회 제공량을 확인하십시오(그림 2 참조). 1회 제공량을 반드시 준수해야 합니다. 권장 제공량보다 적게 또는 많이 먹는 경우 섭취하는 총 섬유질의 양이 달라집니다.



그림 2. 영양 성분표에서 1회 제공량과 총 제공량의 위치

저섬유질 식단을 따르는 동안 식단에 포함시켜야 하는 음식과 피해야 하는 음식

저섬유질 식단을 따르는 동안:

- 생과일과 생채소는 섭취하지 마십시오. 그 대신 익히거나 통조림으로 된 과일 및 채소를 선택하십시오.
- 통밀과 통곡물 제품을 섭취하지 마십시오. 대다수의 섬유질이 제거된 정제 곡물을 선택하십시오. 통곡물, 겨, 또는 씨앗류가 첨가되지 않은 흰빵 제품을 선택하십시오.
    - 몇몇 식품에는 섬유질이 포함되어 있습니다. 여기에는 고도로 정제된 식품(예: 흰빵)과 비식물성 식품(예: 요거트, 아이스크림, 에너지 바)이 포함됩니다. 이러한 식품은 더 건강한 식품처럼 보이도록 섬유질을 첨가합니다. 그러나 보통 첨가된 섬유질은 식품에 자연적으

로 존재하는 섬유질과 동일한 건강상의 효능은 없습니다. 섭취하는 모든 음식의 영양 성분 표를 확인하는 것이 굉장히 중요합니다. 첨가된 섬유질도 일일 총 섬유질 섭취량에 포함됩니다.

- 매일 카페인이 들어 있지 않은 액체를 8-10잔(1잔당 8온스) 이상 마십니다. 그러면 변비 예방에 도움이 됩니다.

다음 표에 식단에 포함시켜야 할 음식과 피해야 할 음식에 대한 자세한 가이드라인이 있습니다. 이 표에 없는 음식과 관련해 궁금한 점이 있거나 임상 영양사와의 상담을 원하는 경우, 외래 환자 임상 영양사 사무실(212-639-7312)로 전화해 주십시오. 월요일-금요일, 오전 9시부터 오후 5시까지 직원과 통화하실 수 있습니다.

곡물

식단에 포함시켜야 하는 곡물	피해야 하는 곡물
• 1회 제공량당 2g 미만의 섬유질이 포함되어 있는 음식 • 흰 밀가루 • 흰 밀가루나 정제 밀가루로 만든 빵, 베이글, 롤, 크래커 • 흰 밀가루로 만든 와플, 프렌치 토스트, 팬케이크 • 흰 쌀, 면, 파스타 • 흰 밀가루나 정제 밀가루로 만든 차갑거나 뜨거운 시리얼(예: 콘플레이크, 튀밥, Cream of Wheat®, Cream of Rice®, 정제된 그리츠)	• 통밀 또는 통곡물 빵, 롤, 크래커, 파스타 • 현미와 야생쌀 • 보리, 귀리, 그 외 통곡물(예: 퀴노아) • 통곡물 또는 겨로 만든 시리얼(예: 슈레디드 휘트와 브랜플레이크) • 씨앗류, 견과류, 말린 과일 또는 코코넛으로 만든 빵과 시리얼 • 팝콘

단백질

식단에 포함시켜야 하는 단백질	피해야 하는 단백질

• 잘 익힌 부드러운 고기(예: 소고기, 생선, 양고기, 돼지고기, 껍질을 벗긴 가금류) • 살코기 델리 미트(예: 칠면조 또는 닭 가슴살) • 잘 익힌 달걀 • 두부 • 부드러운 너트 버터(예: 부드러운 아몬드, 땅콩, 캐슈, 해바라기씨 버터)	• 튀긴 고기, 가금류, 생선 • 델리 미트(예: 볼로냐 또는 살라미) • 소시지와 베이컨 • 핫도그 • 지방이 많은 고기(예: 프라임 립, 포크 립, 램 찹) • 초밥 • 말린 콩류, 완두류, 렌틸콩 • 후무스 • 견과류 및 씨앗 • 알갱이가 씹히는 너트 버터(예: 알갱이가 씹히는 아몬드 및 땅콩버터) • 새우

유제품

식단에 포함시켜야 하는 유제품	피해야 하는 유제품

별표(*)로 표시한 음식에는 유당이 함유되어 있습니다. 유당 불내증이 있는 경우 우유 또는 염소젖으로 만든 유제품을 마시면 설사가 심해질 수 있습니다.
 	
● 버터밀크*
● 무지방 우유(1%), 저지방 우유(2%)*
● 락토 프리 우유(예: Lactaid® 우유)
● 분유와 무가당 연유*
● 식물성 강화 우유(예: 아몬드, 캐슈, 코코넛, 라이스 밀크)
  ○ 이러한 우유는 좋은 단백질 공급원이 아닙니다. 단백질이 함유된 음식을 추가로 섭취해야 합니다.
● 강화 콩 우유 및 두유
  ○ 이러한 우유는 가스와 복부 팽만을 유발할 수도 있습니다.
● 생균이 포함된 요거트*(과일, 그래놀라, 견과류 미포함)
● 락토 프리 요거트
● 케피르(대다수가 99% 락토 프리입니다)
● 치즈*(예: 체다, 스위스, 파르메산 치즈)
  ○ 보통 저지방, 블록, 경성 및 숙성 치즈는 유당이 적게 들어 있습니다.
● 락토 프리 아이스크림
● 락토 프리 코티지 치즈
● 분리 유청 단백질
	● 우유와 우유로 만든 음식(유당 불내증인 경우)
	● 과일, 그래놀라, 견과류를 섞은 요거트

채소

식단에 포함시켜야 하는 채소	피해야 하는 채소

• 씨앗과 껍질이 없으며 포크가 들어갈 정도로 잘 익힌 채소(예: 당근, 아스파라거스 끝부분) ○ “피해야 하는 채소” 목록의 채소는 섭취하지 마십시오. • 껍질을 벗긴 감자(예: 흰 감자, 붉은 감자, 고구마, 노란 감자) • 체에 거른 채소 주스	• 모든 생채소 또는 덜 익힌 채소 • 알팔파 또는 콩나물 • 익힌 푸른 채소 또는 시금치 • 고섬유질 채소(1회 제공량당 섬유질이 2g보다 많은 채소, 예: 완두류, 옥수수) • 아보카도 • 가스를 유발하는 익힌 채소(예: 비트, 브로콜리, 방울다다기 양배추, 양배추, 사워크라우트, 콜리플라워, 리마콩, 버섯, 오크라, 양파, 파스닙, 고추, 감자 껍질)

과일

식단에 포함시켜야 하는 과일	피해야 하는 과일
• 과일 주스(프룬 주스 제외) • 잘 익은 바나나 • 멜론류(예: 캔털루프, 허니듀, 씨 없는 수박) • 사과 소스 • 껍질 또는 씨앗이 없는 익힌 과일 • 과일즙에 담겨 있는 부드러운 통조림 과일(파인애플 제외) • 1회 제공량당 2g 미만의 섬유질이 포함되어 있는 냉동 과일	• 모든 신선 과일(“식단에 포함시켜야 하는 과일” 목록의 과일 제외) • 모든 말린 과일(예: 프룬, 건포도) • 진한 시럽에 담겨 있는 통조림 과일 • 과육이 들어 있는 과일 주스 • 소르비톨로 단맛을 더한 과일 ○ 소르비톨은 섬유질이 아니지만 완하제 효과(배변 유도)를 가져올 수 있습니다. • 프룬 주스 • 파인애플

지방 및 기름

식단에 포함시켜야 하는 지방 및 기름	피해야 하는 지방 및 기름
설사를 하는 경우 지방 및 기름을 하루에 8작은술을 초과하여 섭취하지 마십시오. • 고형지방(예: 버터 또는 스틱형 마가린)보다 기름(예: 올리브 오일 또는 카놀라 오일)을 더 자주 섭취합니다 • 코코넛 오일 • 아보카도 오일 • 견과류 오일 또는 참기름	• 잘게 조각낸 코코넛 또는 통코코넛 • 잘게 썰거나 으깬 아보카도 또는 통아보카도

음료

식단에 포함시켜야 하는 음료	피해야 하는 음료
매일 8-10잔(1잔당 8온스)의 액체를 마십니다. 대다수의 경우 물을 마시는 것이 가장 좋습니다. 설사를 하고 있다면 탈수를 방지하기 위해 더 많은 양의 액체를 섭취해야 할 수 있습니다. ● 디카페인 커피 ● 카페인이 없는 차 ● 수분 보충 음료(예: 무향 Pedialyte®) ● 인공 감미료 또는 당알코올(예: 자일리톨 또는 소르비톨)이 함유되지 않은 플레이버 워터	하루에 12온스보다 많은 양의 액상과당이 포함된 음료를 섭취하면 안 됩니다. ● 카페인이 들어 있는 음료(예: 일반 커피, 일반 차, 탄산 음료, 에너지 음료) ○ 카페인은 설사를 악화시킬 수 있습니다. ● 소르비톨이나 수크랄로스 같은 다른 대체 감미료로 단맛을 더한 음료 ● 알코올 함유 음료

경구 영양제(입에 넣어 삼키는 영양제)

식단에 포함시켜야 하는 경구 영양제	피해야 하는 경구 영양제
다음을 포함해 1회 제공량당 2g 미만의 섬유질이 포함되어 있는 영양제: ● Ensure® Original ● Ensure Plus® ● Ensure High Protein ● Ensure Clear ● BOOST High Protein ● BOOST Breeze® ● BOOST Pudding ● Carnation Breakfast Essentials® ● Premier Protein® Clear™ ● Premier Protein Original ● Orgain® ● Scandishake® ● 락토 프리 Scandishake **항상 영양 성분표의 섬유질 양을 확인하십시오**영양제 브랜드가 같아도 맛에 따라 섬유질의 양이 다를 수 있습니다.	다음을 포함해 1회 제공량당 2g보다 많은 섬유질이 포함되어 있는 영양제: ● BOOST® Original ● BOOST Plus® ● BOOST Glucose Control® ● Glucerna® ● Nepro® ● Carnation Breakfast Essentials® Light Start®

음식을 안전하게 취급하는 방법

집에서 식사를 만드는 경우 음식을 안전하게 취급하는 것이 굉장히 중요합니다. 그러면 식인성 질환(식중독)에 걸릴 위험이 줄어듭니다.

- 손을 자주 씻고 조리대(블렌더 포함)를 자주 닦습니다.
- 냉장고에 익히지 않은 고기, 가금류, 해산물을 농산물 및 그 외 음식과 분리해 둡니다.
- 익히지 않은 고기, 가금류, 해산물용 도마와 농산물용 도마를 따로 사용합니다.
- 식품용 온도계를 사용하여 고기, 가금류, 해산물, 달걀이 속까지 안전하게 잘 익었는지 확인합니다.
- 남은 음식은 조리 또는 구매 후 2시간 내로 냉장 또는 냉동 보관합니다.
- 다음과 같이 식인성 질환을 유발할 가능성이 높은 음식은 피합니다.
  - 살균되지 않은 우유, 생우유, 치즈, 기타 유제품 및 꿀
  - 씻지 않은 신선한 과일과 채소
  - 날것 또는 익히지 않은 콩나물(예: 알팔파 및 콩나물)
  - 차갑거나 익히지 않은 델리 미트(냉육) 및 핫도그

자세히 알아보려면 *암 치료 기간 중 식품 안전*(www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)을 참조하십시오.

저섬유질 레시피

브렉퍼스트 에그 컵

6인분 기준.

재료

☐ 껍질을 벗긴 작은 크기의 러셋 감자 1개 ☐ 큰 달걀 8개 ☐ 2% 또는 무지방 코티지 치즈 ½컵 ☐ 갈아낸 체다 치즈 2온스	☐ 잘게 썬 작은 크기의 피망 1개 ☐ 케첩 2큰술 ☐ 쿠킹 스프레이

지침

1. 오븐을 350 °F(177 °C)로 예열합니다.
2. 감자를 깍둑썰기하여 뚜껑이 있는 접시에 놓습니다. 5분 동안 전자레인지에 돌린 후 5분 동안

그대로 둡니다.

3. 큰 믹싱 볼에 달걀을 풉니다. 코티지 치즈, 갈아낸 체다 치즈, 잘게 썬 피망, 케첩, 깍둑썰기한 감자를 추가합니다.
4. 12컵 머핀 틀에 기름을 바르거나 머핀 컵 또는 유산지를 깝니다. 달걀 혼합물을 12등분으로 나누어 붓습니다.
5. 에그 컵의 윗부분이 황금빛으로 변할 때까지 굽습니다(약 15-18분).

1회 제공량 기준: 191칼로리, 탄수화물 11g, 총 지방 10g, 섬유질 2g, 단백질 14g

감자 프리타타

2인분 기준.

재료

☐ 쿠킹 스프레이 ☐ 껍질을 벗기고 얇게 썬 중간 크기의 감자 1개(예: 유콘 골드 또는 러셋) ☐ 큰 달걀 4개(전란 1개, 달걀 흰자 3개)	☐ 락토 프리 우유 ¼컵 ☐ 갈릭 파우더, 파프리카, 말린 오레가노, 소금, 후추(선택 사항) ☐ 잘게 잘라낸 콩 치즈 ¼컵

참고: 전란 대신 Egg Beaters® 또는 난백액 ½컵을 사용할 수도 있습니다.

지침

1. 코팅된 중간 크기의 프라이팬을 중불에서 달굽니다.
2. 프라이팬을 쿠킹 스프레이로 얇게 코팅합니다. 얇게 썬 감자를 넣고 프라이팬의 뚜껑을 덮습니다. 가끔씩 저어 주며 감자가 부드러워질 때까지(약 10분간) 익힙니다.
3. 기다리는 동안 전란과 달걀 흰자, 우유, 원하는 조미료를 큰 그릇에 넣고 섞습니다.
4. 달걀 혼합물을 감자 위에 붓고 치즈를 뿌립니다. 약불로 줄이고 프라이팬의 뚜껑을 덮은 다음 달걀이 다 익을 때까지(약 5-8분) 기다립니다.

1회 제공량 기준: 170칼로리, 탄수화물 23g, 총 지방 4g, 섬유질 2g, 단백질 14g

구운 프렌치 토스트 캐서롤

8인분 기준.

재료

- ☐ 녹인 버터 또는 코코넛 오일 2큰술
- ☐ 큰 달걀 6개 분량의 달걀물
- ☐ 전유 1½컵
- ☐ 전유 리코타 치즈 15온스(2컵)
- ☐ 바닐라 추출물 1큰술
- ☐ 소금 ½작은술
- ☐ 슬라이스한 바게트, 흰 빵, 브리오슈 또는 찰라 빵 1개(15온스)
- ☐ 살구 절임, 복숭아 절임 또는 사과 젤리 ¾컵(12큰술)
- ☐ 헤비 크림 ¼컵
- ☐ 슈가 파우더와 메이플 시럽(상차림용)

지침

1. 9x13인치 베이킹 접시에 녹인 버터 또는 코코넛 오일을 바릅니다.
2. 믹싱 볼에 달걀, 우유, 리코타 치즈 1컵, 바닐라 추출물, 소금을 넣고 섞습니다.
3. 빵 한쪽 면에 잼이나 젤리를 바릅니다. 베이킹 접시에 잼 또는 젤리를 바른 부분이 위로 오도록 빵을 두 겹으로 쌓습니다.
4. 섞은 재료들을 빵 위에 붓습니다.
5. 캐서롤에 뚜껑을 덮어 하룻밤 동안 냉장고에 보관합니다.
6. 오븐을 350 °F(177 °C)로 예열합니다.
7. 캐서롤을 냉장고에서 꺼냅니다. 예열한 오븐에 넣습니다.
    - 브레드 푸딩 같이 부드러운 식감을 원하는 경우 45분 동안 굽습니다.
    - 더 단단하고 바삭한 식감을 원하는 경우 1시간 동안 굽습니다.
    - 윗부분이 너무 빨리 갈색으로 변한다면 알루미늄 포일로 윗부분을 살짝 덮습니다.
8. 기다리는 동안 믹싱 볼에 크림을 넣고 단단한 뿔이 생길 때까지 휘젓습니다. 남아 있는 리코타 치즈 1컵을 넣고 조심스럽게 섞습니다. 원하는 경우 슈가 파우더 1큰술을 넣고 섞어 줍니다.
9. 잘 섞은 리코타 치즈 혼합물, 메이플 시럽과 함께 프렌치 토스트를 따뜻하게 제공합니다.

1회 제공량 기준: 480칼로리, 탄수화물 60g, 총 지방 17g, 섬유질 2g, 단백질 20g

바나나 브레드 머핀

12인분 기준.

재료

☐ 부드러운 버터 ½컵(스틱 1개)	☐ 밀가루 2컵
☐ 갈색 설탕 ¾컵	☐ 베이킹 파우더 1작은술
☐ 플레인 그릭 요거트 ½컵	☐ 시나몬 ½작은술
☐ 달걀 2개	☐ 소금 ½작은술
☐ 으깬 과숙 바나나 ½컵	☐ 베이킹 소다 ¼작은술
☐ 바닐라 추출물 1작은술	☐ 다진 생강 ¼작은술

지침

1. 오븐을 350 °F(177 °C)로 예열합니다.
2. 버터, 갈색 설탕, 그릭 요거트, 달걀, 바나나, 바닐라 추출물을 한데 넣어 잘 섞습니다.
3. 또 다른 그릇에 밀가루, 베이킹 파우더, 시나몬, 소금, 베이킹 소다, 다진 생강을 넣고 섞습니다.
4. 바나나 혼합물을 가루 재료들이 있는 그릇에 넣고 섞습니다.
5. 12컵 머핀 틀에 머핀 컵 또는 유산지를 깝니다. 반죽을 12등분으로 나누어 붓습니다.
6. 윗부분이 황금빛으로 변하고 머핀 가운데를 이쑤시개로 찔렀을 때 묻어 나오는 것이 없을 때까지 굽습니다(약 20-25분).

1회 제공량 기준: 210칼로리, 탄수화물 29g, 총 지방 9g, 섬유질 1g, 단백질 4g

간단한 감자 수프

2인분 기준.

재료

☐ 베이킹용 감자 1개(예: 러셋 또는 유콘 골드)	☐ 사골 육수 2컵

지침

1. 오븐을 400 °F(204 °C)로 예열합니다.
2. 손으로 눌렀을 때 살짝 으깨질 때까지 감자를 굽습니다(약 30분). 화상을 입지 않도록 주의하

십시오.

3. 감자를 식힙니다. 껍질은 벗겨서 버립니다.
4. 사골 육수를 끓입니다.
5. 조심스럽게 감자와 사골 육수를 블렌더에 넣습니다. 부드러워질 때까지 갈아 줍니다.
6. 따뜻하게 제공합니다.

1회 제공량 기준: 91칼로리, 탄수화물 13g, 총 지방 0g, 섬유질 1g, 단백질 10g

수박과 민트로 만든 가스파초

4인분 기준.

재료

- ☐ 씨를 제거하고 잘게 썬 수박 2파운드
- ☐ 깨끗이 씻어 잘게 썬 신선한 실란트로 ¼컵(장식을 위한 고수 별도로 준비)
- ☐ 저온 살균한 라임즙 3큰술
- ☐ 깨끗이 씻어 잘게 썬 신선한 민트 잎 2큰술(장식을 위한 민트 잎 별도로 준비)
- ☐ 올리브 오일 2큰술
- ☐ 깨끗이 씻어 속을 제거하고 잘게 썬 큰 토마토 1개
- ☐ 깨끗이 씻어 껍질과 속을 제거하고 잘게 썬 큰 오이 1개
- ☐ 소금과 후추(기호에 따라)

지침

1. 블렌더에 수박, 실란트로, 라임즙, 민트 잎, 올리브 오일, 토마토, 오이를 넣습니다. 부드러워질 때까지 갈아 줍니다. 기호에 따라 소금과 후추를 추가합니다.
2. 가스파초를 용기에 담습니다. 용기의 뚜껑을 닫습니다. 가스파초가 차가워질 때까지 냉장 보관합니다.
3. 가스파초가 담긴 각 그릇에 실란트로와 민트 잎으로 장식한 후 제공합니다.

1회 제공량 기준: 120칼로리, 탄수화물 13g, 총 지방 7g, 섬유질 2g, 단백질 2g

치킨 타말레 파이

6인분 기준.

재료

☐ 옥수수 가루 ½컵	☐ 갈릭 파우더 1작은술
☐ 저염 닭고기 육수 2컵	☐ 오레가노 1작은술
☐ 쿠킹 스프레이	☐ 타임 1작은술
☐ 잘게 찢은 구운 닭 1-2컵	☐ 갈아 낸 저지방 체다 치즈 ¼컵
☐ 저염 토마토 소스 1컵	☐ 신선한 실란트로(선택 사항)

지침

1. 오븐을 350 °F(177 °C)로 예열합니다.
2. 중간 크기의 냄비에 옥수수 가루와 닭고기 육수를 붓습니다. 중불에서 자주 저어 가며 걸죽해질 때까지 끓입니다(약 10-20분). 5분 동안 식힙니다.
3. 작은 캐서롤 접시에 쿠킹 스프레이를 가볍게 뿌립니다.
4. 캐서롤 접시에 옥수수 가루 혼합물을 넓게 펼칩니다.
5. 그 위에 잘게 찢은 닭고기를 뿌립니다.
6. 작은 그릇에 토마토 소스를 담습니다. 갈릭 파우더, 오레가노, 타임을 넣고 섞습니다. 닭고기 위에 토마토 소스를 골고루 바른 다음 갈아 낸 치즈를 뿌립니다.
7. 치즈가 녹을 때까지 굽습니다(약 30분).
8. 기호에 따라 신선한 실란트로로 장식한 후 제공합니다.

1회 제공량 기준: 227칼로리, 탄수화물 15g, 총 지방 4g, 섬유질 1g, 단백질 9g

롤드 치킨 타코

1인분 기준

재료

☐ 물 ½컵	☐ 껍질을 벗겨 잘게 찢거나 깍둑썰기한 구운/로티세리 닭 가슴살 ½컵
☐ 흰 쌀 ¼컵	☐ 마일드 칠리 파우더, 갈릭 파우더, 소금, 후추(선택 사항)
☐ 쿠킹 스프레이	
☐ 밀가루 토르티야 2개(6인치)	
☐ 잘게 잘라낸 콩 치즈 ¼컵	

지침

1. 냄비에 물을 담아 강불에서 끓입니다. 쌀을 넣고 약불로 줄입니다. 냄비의 뚜껑을 덮고 쌀이 익을 때까지 끓입니다(약 40-50분).
2. 코팅된 대형 프라이팬을 중불에서 달굽니다.
3. 프라이팬을 쿠킹 스프레이로 얇게 코팅합니다. 프라이팬에 토르티야를 올리고 중불로 익힙니다. 치즈를 뿌리고 그 위에 익힌 쌀과 로티세리 닭 가슴살을 골고루 올립니다. 원하는 경우 쌀과 닭 가슴살 위에 조미료를 뿌립니다.
4. 속재료가 따뜻해지고 토르티야가 노릇해질 때까지 타코를 익힙니다(약 3분).
5. 타코를 그릇으로 옮깁니다. 토르티야에 속재료를 올리고 말아서 제공합니다.

1회 제공량 기준: 510칼로리, 탄수화물 60g, 총 지방 13g, 섬유질 3g, 단백질 34g

참고: 이 레시피의 경우 3그램의 섬유질이 포함되어 있습니다. 따라서 한끼로 간주해야 합니다.

칠면조 세이지 미트로프

12인분 기준.

재료

☐ 포도씨 오일 1큰술	☐ 달걀 2개
☐ 잘게 썬 작은 양파 1개	☐ 소금 1큰술
☐ 잘게 썬 셀러리 줄기 2개	☐ 검은 후추(기호에 따라)
☐ 다진 마늘 1큰술	☐ 판코 빵가루 1⅓컵
☐ 잘게 썬 이탈리안 파슬리 ½컵	☐ 저염 그레이비 16온스(선택 사항)
☐ 잘게 썬 세이지 3큰술	
☐ 다진 칠면조 살코기 3파운드	

지침

1. 오븐을 375 °F(191 °C)로 예열합니다.
2. 코팅된 대형 프라이팬에 포도씨 오일을 뿌리고 중불에서 달굽니다. 양파, 셀러리, 마늘을 넣습니다. 자주 저어 가며 혼합물이 부드러워지되 갈색으로 변하기 전까지 익힙니다(약 5-7분).
3. 가스레인지의 불을 끕니다. 프라이팬을 식힙니다.

4. 혼합물을 아주 큰 그릇으로 옮깁니다. 파슬리와 세이지를 넣고 섞습니다. 다진 칠면조 고기, 달걀, 소금, 후추, 판코 빵가루를 넣습니다. 잘 섞습니다.
5. 혼합물을 베이킹용 접시에 담습니다. 젖은 손을 이용해 빵 모양으로 만듭니다. 내부 온도가 165 °F(74 °C)에 도달할 때까지 굽습니다(약 60-65분).
6. 포장지의 지침을 따라 그레이비를 데웁니다. 따뜻한 그레이비와 함께 미트로프를 차려 먹습니다.

1회 제공량 기준: 210칼로리, 탄수화물 12g, 총 지방 12g, 섬유질 1g, 단백질 25g

타이식 칠면조 미트볼과 코코넛 라이스

4인분 기준.

재료

칠면조 미트볼

☐ 쿠킹 스프레이 또는 오일	☐ 카옌 페퍼 1자밤
☐ 큰 달걀 1개	☐ 저염 간장 1큰술
☐ 타이식 칠리 페이스트 1큰술	☐ 93%가 살코기인 다진 칠면조 고기 1파운드
☐ 타이식 커리 페이스트 1큰술	☐ 판코 빵가루 ½컵
☐ 껍질을 벗겨 곱게 갈아 낸 생강 1작은술	☐ 잘게 썬 파 1개
☐ 다진 마늘 1작은술	

코코넛 라이스

☐ 익히지 않은 자스민 라이스 1컵	☐ 물 1컵
☐ 지방을 제거하지 않은 코코넛 밀크 ½컵	☐ 소금 1자밤

장식용

☐ 냉동 망고 1컵	☐ 깨끗이 씻어 잘게 썬 신선한 실란트로 ¼컵
☐ 라임 1개 분량의 즙 또는 저온 살균한 라임즙 2큰술	

참고: ¼컵보다 많은 양의 망고를 사용하면 1인분 기준의 낮은 섬유질 함량을 유지할 수 없습니다.

지침

1. 망고를 하룻밤 동안 냉장고에 보관하거나 전자레인지에 1분 동안 돌려 해동합니다. 장식을 위

해 망고를 4등분(¼컵씩)으로 나눕니다.

2. 쌀을 준비합니다. 냄비에 코코넛 밀크, 물, 소금, 쌀을 넣고 섞습니다. 중불에서 끓입니다. 냄비의 뚜껑을 덮고 약불로 줄인 후 쌀이 익을 때까지 끓입니다(약 20분).
3. 오븐을 350 °F(177 °C)로 예열합니다. 금속 베이킹 시트에 오일이나 쿠킹 스프레이를 뿌립니다.
4. 큰 믹싱 볼에 달걀, 칠리 페이스트, 커리 페이스트, 생강, 마늘, 카옌 페퍼, 간장을 넣고 섞습니다. 칠면조, 판코 빵가루, 파를 넣습니다. 잘 섞습니다.
5. 혼합물을 1인치 크기의 단단한 원 모양 미트볼로 만듭니다(약 30개 분량). 미트볼을 준비한 베이킹 시트로 옮깁니다.
6. 식품용 온도계로 확인했을 때 미트볼 가운데 부분의 온도가 165 °F(74 °C)에 도달할 때까지 중간에 뒤집어 가며 미트볼을 익힙니다(약 15-20분).
7. 쌀과 함께 미트볼을 제공합니다. 라임, 실란트로, 망고로 장식합니다.

1회 제공량 기준: 480칼로리, 탄수화물 53g, 총 지방 17g, 섬유질 1g, 단백질 28g

라임 앤 코코넛 치킨

4인분 기준.

재료

- ☐ 뼈와 껍질을 제거한 닭 가슴살 2파운드
- ☐ 식물성 오일 3큰술
- ☐ 라임 1개(껍질 포함)
- ☐ 다진 커민 1작은술
- ☐ 다진 코리앤더 1½작은술
- ☐ 저염 간장 2큰술
- ☐ 코셔 소금 1½작은술
- ☐ 설탕 2큰술
- ☐ 커리 파우더 2작은술
- ☐ 코코넛 밀크 ½컵
- ☐ 잘게 썬 신선한 실란트로 4큰술

지침

1. 왁스 페이퍼 사이에 닭 가슴살을 놓고 연육기를 사용해 약 ⅛인치 두께가 되도록 두드려 줍니다.
2. 닭 가슴살을 그릇에 놓고 오일, 라임 껍질, 커민, 코리앤더, 간장, 소금, 설탕, 커리 파우더, 코코넛 밀크와 함께 버무립니다.

3. 뚜껑을 덮어 1-2시간 동안 냉장 보관합니다.
4. 닭 가슴살과 양념장을 분리한 후 각각 따로 남겨 둡니다.
5. 식품용 온도계로 확인했을 때 내부 온도가 165 °F(74 °C)에 도달할 때까지 뜨거운 소테 팬, 그릴 팬, 또는 무쇠 프라이팬을 사용하여 닭 가슴살의 양쪽 면을 노릇하게 익힙니다.
6. 양념장을 냄비에 붓고 끓입니다. 약불로 줄인 후 타지 않게 저어 주면서 2분 정도 더 끓입니다.
7. 닭 가슴살 위에 소스를 붓고 실란트로와 라임 조각으로 장식하여 차려 먹습니다.

1회 제공량 기준: 330칼로리, 탄수화물 10g, 총 지방 20g, 섬유질 1g, 단백질 28g

요거트 아보카도 소스를 곁들인 연어 필렛

4인분 기준.

재료

☐ 아보카도 ½개(약 3.5온스 또는 100그램)	☐ 물 1큰술(필요에 따라 추가)
☐ 그릭 요거트 ½컵	☐ 소금 1작은술
☐ 잘게 썬 딜 3큰술	☐ 후추 1작은술
☐ 마늘 한 쪽	☐ 연어 필렛 4개(3온스)
☐ 레몬즙 2큰술	☐ 올리브 오일 1큰술

참고: 적은 양의 아보카도만 사용하여 낮은 섬유질 함량을 유지합니다.

지침

1. 오븐을 400 °F(204 °C)로 예열합니다.
2. 아보카도, 그릭 요거트, 딜, 마늘, 레몬즙, 물, 소금과 후추를 푸드 프로세서에 넣고 섞어 요거트 소스를 만듭니다. 필요한 경우 원하는 농도가 되도록 물을 1큰술씩 추가합니다.
3. 포일을 깐 베이킹 시트에 껍질이 아래쪽을 향하게 연어 필렛을 올린 후 굽습니다. 소금과 후추로 간을 하고 올리브 오일을 바릅니다. 연어가 완전히 익을 때까지 굽습니다(약 8-10분). (몸통 쪽에서 잘라 내어 두께가 두꺼운 필렛은 익는 데 시간이 더 오래 걸리고 꼬리 쪽에서 잘라 내어 두께가 얇은 필렛은 더 빨리 익습니다.)
4. 아보카도-딜 요거트를 ¼컵보다 적게 뿌려 제공합니다.

1회 제공량 기준: 280칼로리, 탄수화물 6g, 총 지방 18g, 섬유질 3g, 단백질 24g

참고: 이 레시피의 경우 3그램의 섬유질이 포함되어 있습니다. 따라서 한끼로 간주해야 합니다.

유동식 레시피

과일 스무디

1인분 기준

재료

☐ 무지방 바닐라 요거트 ⅔컵 ☐ 저온 살균한 과일즙 ½컵 ☐ 깨끗이 씻어 냉장 또는 냉동 보관한 과일 ⅔컵	☐ 꿀 1큰술 ☐ 얼음 4조각

참고: ⅔컵보다 적은 양의 과일을 사용하여 낮은 섬유질 함량을 유지합니다.

지침

1. 모든 재료를 블렌더에 넣습니다.
2. 부드러워질 때까지 갈아 줍니다.

1회 제공량 기준: 270칼로리, 탄수화물 49g, 총 지방 0g, 섬유질 2g, 단백질 16g

당근 바나나 스무디

1인분 기준

재료

☐ 작은 바나나 ½개 ☐ 깨끗이 씻어 잘게 썬 당근 ¼컵	☐ 저온 살균한 오렌지 주스 ½컵 ☐ 얼음 1컵

지침

1. 모든 재료를 블렌더에 넣습니다.
2. 부드러워질 때까지 갈아 줍니다.

1회 제공량 기준: 113칼로리, 탄수화물 27g, 총 지방 0g, 섬유질 2g, 단백질 1.5g

시금치 스무디

1인분 기준

재료

☐ 깨끗이 씻은 시금치 1컵 ☐ 저온 살균한 오렌지 주스 ½컵 ☐ 망고 소르베 ½컵	☐ 저온 살균한 라임즙 1큰술 ☐ 민트 1큰술

참고: 적은 양의 시금치만 사용하여 낮은 섬유질 양을 유지합니다.

지침

1. 모든 재료를 블렌더에 넣습니다.
2. 부드러워질 때까지 갈아 줍니다.

1회 제공량 기준: 170칼로리, 탄수화물 42g, 총 지방 0g, 섬유질 0.5g, 단백질 2g

겨울 호박과 당근으로 만든 퓨레

4인분 기준.

재료

☐ 세로로 반을 잘라 씨를 제거한 버터넛 스쿼시 1개(약 3파운드) ☐ 얇게 썬 작은 당근 3개 ☐ 얇게 썬 마늘 한 쪽 ☐ 타임 ¼작은술	☐ 작은 조각으로 자른 무염 버터 1큰술 ☐ 물 2컵 ☐ 소금과 후추(기호에 따라)

지침

1. 오븐을 350 °F(177 °C)로 예열합니다.
2. 오일을 가볍게 두른 베이킹 시트에 잘린 면이 아래가 가도록 버터넛 스쿼시를 놓습니다.

3. 45분 동안, 또는 부드러워질 때까지 굽습니다.
4. 냄비에 당근, 마늘, 타임, 물을 넣습니다.
5. 뚜껑을 덮고 끓입니다. 약불에서 20분 동안, 또는 당근이 부드러워질 때까지 끓입니다.
6. 냄비 안의 내용물을 푸드 프로세서로 옮긴 후 곱게 갈아 냅니다.
7. 버터넛 스쿼시의 속살을 파내어 당근과 함께 곱게 갈아 냅니다.
8. 기호에 따라 소금과 후추로 간을 합니다.
9. 버터를 바른 얇은 베이킹용 접시에 갈아 낸 내용물을 골고루 붓습니다.
10. 버터를 군데군데 바릅니다.
11. 20분 동안, 또는 뜨거워질 때까지 구운 다음 차려 먹습니다.

1회 제공량 기준: 70칼로리, 탄수화물 10g, 총 지방 3g, 섬유질 2g, 단백질 1g

크리미 수프

2인분 기준.

여기서는 기본적인 레시피를 소개합니다. 채소, 향신료, 말린 허브를 원하는 대로 자유롭게 추가할 수 있습니다.

재료

☐ 기본적인 화이트 소스 1컵(아래 레시피 참조) ☐ 묽게 갈아 낸 채소 또는 이유식용 채소(예: 그린 빈, 호박, 버섯, 또는 아스파라거스) ½컵	☐ 소금과 후추(기호에 따라) ☐ 허브(딜, 마늘, 타임 등 기호에 맞게 선택)

참고: ½컵보다 적은 양의 채소를 사용하여 낮은 섬유질 함량을 유지합니다.

지침

1. 기본적인 화이트 소스의 레시피를 따릅니다.
2. 채소를 넣고 섞습니다. 기호에 따라 소금과 후추를 추가합니다.
3. 원하는 경우 허브를 추가합니다.

기본적인 화이트 소스

4인분 기준.

재료

☐ 우유 1컵(예: 무지방 우유, 1% 저지방 우유, 전지 우유, 락토 프리 우유, 식물성 강화 우유)	☐ 오일 또는 버터 2큰술 ☐ 밀가루 2-3큰술

참고: 우유 대신 저염 소고기 또는 닭고기 육수 ⅔컵을 사용하면 기본적인 브라운 소스를 만들 수 있습니다.

지침

1. 냄비에 밀가루와 오일/버터를 넣고 섞습니다. 밀가루를 많이 사용할수록 소스의 농도가 짙어집니다.
2. 혼합물이 부드러워지고 거품이 올라올 때까지 약불에서 계속해서 저어 줍니다.
3. 가스레인지의 불을 끕니다. 우유를 넣고 섞습니다.
4. 다시 약불에서 계속해서 저어 주면서 끓입니다.
5. 2-3분 후에 소스가 걸죽해지면 가스레인지의 불을 끕니다.

1회 제공량 기준: 200칼로리, 탄수화물 17g, 총 지방 11g, 섬유질 2g, 단백질 6g

리코타 체리 무스

4인분 기준.

재료

☐ 리코타 치즈 15온스(2컵) ☐ 체에 친 슈가 파우더 3큰술 ☐ 아몬드 추출물 ¼작은술 ☐ 바닐라 추출물 1작은술	☐ 통조림에 들어 있는 체리 2컵 ☐ 블렌더에서 입자를 굵게 갈아 낸 세미스위트 초콜릿 칩 ½컵

지침

1. 중간 크기의 믹싱 볼에 리코타 치즈를 넣습니다.

2. 전기 믹서를 사용해 부드러워질 때까지 리코타 치즈를 빠른 속도로 휘젓습니다(약 3분). 리코타 치즈를 휘저으면서 슈가 파우더를 천천히 추가합니다.
3. 아몬드 추출물과 바닐라 추출물을 넣고 섞습니다.
4. 뚜껑을 덮습니다. 차가워질 때까지 냉장 보관합니다.
5. 먹기 15분 전에 혼합물을 냉장고에서 꺼내 체리를 넣고 조심스럽게 섞습니다. 냉장고에 다시 넣고 먹기 직전에 꺼냅니다.
6. 갈아 낸 초콜릿을 위에 뿌려 차려 먹습니다.

1회 제공량 기준: 300칼로리, 탄수화물 30g, 총 지방 17g, 섬유질 2g, 단백질 10g

저섬유질 식단을 따라야 하는 이유

이 섹션에서는 의료진이 저섬유질 식단을 권하는 이유에 대해 설명합니다.

IBD(크론병 또는 궤양성 대장염)가 재발한 경우

IBD는 면역 체계가 소화관의 일부분을 공격하면서 발생합니다. 소화관은 삼킨 음식이 지나가는 경로입니다. 소화관은 입에서 시작해 식도, 위, 소장, 대장을 거쳐 항문까지 이어집니다. 대다수의 경우 IBD는 소장 또는 대장에 영향을 미칩니다.

면역 체계가 소화관을 공격하면, 다음과 같은 증상이 발생합니다.

- 멈추지 않는 설사
- 복통
- 혈변
- 체중 감소
- 피로(아주 피곤하거나 평소보다 활력이 없는 느낌)

IBD는 만성(오랜 기간 지속되는) 질환이지만 증상이 항상 있는 것은 아닙니다. 증상이 나타나는 것을 '재발'이라고 표현합니다.

섬유질을 너무 많이 섭취하면 설사와 복통을 유발하거나 이러한 증상이 더 심해질 수 있습니다. 섬유질이 적거나 없는 음식을 섭취하면 증상을 방지 또는 완화하는 데 도움이 됩니다. 재발한 증상이

호전되면 의사나 임상 영양사에게 연락하는 것이 중요합니다. 섭취하는 섬유질의 양을 안전하게 늘릴 수 있도록 의사 또는 임상 영양사가 도와드립니다.

골반과 장 하부에 방사선 치료를 받는 경우

골반과 장 하부에 방사선 치료를 받는 경우 다음과 같은 부작용이 발생할 수 있습니다.

- 설사
- 변비(평소보다 더 적은 배변량)
- 복통
- 가스

섬유질이 적거나 없는 음식을 섭취하면 이러한 부작용을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

설사가 잦거나 설사가 나아지지 않는 경우

설사를 유발할 수 있는 원인들로는 약, 감염, 화학 요법, 방사선 치료, 특정 질환 등이 있습니다. 설사 치료법은 원인에 따라 달라집니다. 저섬유질 식단은 치료의 일부분에 불과합니다. 설사가 잦거나 설사가 나아지지 않는 경우, 의료진에게 연락하십시오. 증상 완화와 관련해 의료진의 지시를 따르십시오.

섬유질이 많이 함유되어 있는 음식을 섭취하면 음식물이 소화관을 더 빠르게 통과합니다. 특히 통곡물, 밀기울, 견과류 같이 불용성 섬유질이 함유되어 있는 음식을 섭취하면 통과 속도가 더 빨라집니다. 음식물이 소화관을 지나치게 빠른 속도로 통과하면 설사를 더 자주 하게 될 수 있습니다. 고섬유질 음식은 가스와 불편감을 초래할 수 있습니다.

저섬유질 식단을 따르면 설사 증상을 완화하는 데 도움이 됩니다. 이 식단을 따르는 동안에는 적은 양의 수용성 섬유질을 섭취하는 것이 좋습니다. 수용성 섬유질은 대변을 더 단단하게 만들어 줍니다. 수용성 섬유질은 통곡물이나 겨로 만든 음식에 함유되어 있습니다.

최근에 인공항문형성술이나 회장루조설술을 받은 경우

결장 또는 직장 수술을 한 경우, 다른 방식으로 대변을 몸에서 내보내야 할 수 있습니다. 만약 그렇다면 외과의가 복부에 구멍을 만듭니다. 그리고 회장(소장의 마지막 부분)이나 결장을 이러한 구멍과 연결합니다. 이때 회장을 사용하면 회장루조설술이라고 합니다. 결장을 사용하면 인공항문형성술이라고 합니다. 몸 밖으로 나와 있는 회장 또는 결장의 일부분을 스토마라고 부릅니다. 장루에 파우치를 연결하여 대변을 모읍니다.

수술 후에는 장이 부어 있어 회복하는 데 시간이 필요합니다. 고섬유질 음식은 소화하는 것이 어렵기 때문에 가스를 유발할 수 있습니다. 또한 새로 만든 장루가 막힐 가능성이 높습니다. 저섬유질 식단을 따르면 신체 기능 회복에 도움이 됩니다. 치료 팀이 저섬유질 식단을 얼마나 오랫동안 따라야 하는지 알려 줄 것입니다. 또한 수술 후에 식단에 변화가 필요한 경우에도 관련 내용을 안내해 줄 것입니다.

최근에 인공항문형성술이나 회장루조설술을 받은 경우 따라야 하는 식단에 대한 자세한 내용은*결장창냄술을 받은 환자를 위한 식단 가이드라인* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy) 또는 *Diet Guidelines for People With an Ileostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy)을 참조하십시오.

최근에 위장 수술을 받은 경우

위장 수술의 유형에 따라 수술 후에 복통과 설사 증상이 있을 수 있습니다. 저섬유질 식단을 따르면 이러한 부작용을 줄이는 데 도움이 됩니다.

장폐색과 장협착

장폐색은 장의 전부 또는 일부가 막혀 음식물이 장을 통과하지 못하는 현상입니다. 종양이나 수술로 인한 반흔 조직이 장폐색의 원인일 수 있습니다.

고섬유질 식품은 장을 통과하는 것이 더 어렵습니다. 다음과 같은 경우 의료진이 저섬유질 식단을 권할 수 있습니다.

- 장폐색의 위험이 있는 경우
- 부분적인 장폐색이 있는 경우
- 최근에 장폐색이 발생한 경우

의료진의 지시를 따르십시오.

또한 음식을 잘 씹고 천천히 식사하는 것도 중요합니다. 의료진의 지시에 따라 섬유질이 함유된 음식은 액체화하여 섭취해야 할 수도 있습니다. 음식을 액체화하는 경우, 빨대를 통해 마실 수 있을 정도로 묽게 갈아 냅니다. 그러면 소화가 더 쉬워지고 음식물이 장을 더 쉽게 통과할 수 있습니다.

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.

Low-Fiber Diet - Last updated on September 4, 2026
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다