환자 및 간병인 교육

식도암 치료 중 식단 및 영양 관리

여기서는 MSK에서 식도암 치료를 받을 때의 영양 관리에 대해 설명합니다. 또한 치료 도중 또는 치료 후에 예상되는 식단(먹는 것과 마시는 것)의 변화에 대해서도 설명합니다.

암 치료 전과 치료 도중, 그리고 치료 후에 충분한 영양을 섭취하는 것이 중요합니다. 충분한 영양 섭취는 다음에 도움이 됩니다.

- 튼튼한 신체 유지.
- 안정적인 몸무게 유지.
- 감염 방지.
- 부작용 감소.
- 수술 후 회복.
- 음식으로부터 충분한 비타민을 섭취하지 못하는 것과 같은 영양 결핍을 방지합니다.

치료 전에 이 자료를 한 번 이상 읽어보시기 바랍니다. 치료 도중 또는 치료 후에 참고 자료로 사용할 수도 있습니다.

치료 중 충분한 영양소를 섭취할 수 있도록 균형 잡힌 식단을 따르는 것이 중요합니다. 균형 잡힌 식단은 몸무게를 안정적으로 유지하고 근육과 힘을 유지하는 데 도움이 됩니다.

치료 기간 동안 필요한 영양 정보

식도암의 일반적인 치료법은 식도절제술(식도의 전부 또는 일부를 제거하는 수술)입니다. 수술 전에 화학 요법과 방사선 치료를 받는 경우도 있습니다. 수술 전에 받는 화학 요법과 방사선 치료를 유도 요법이라고 합니다. 담당 의사가 본인에게 가장 적합한 치료 계획에 대해 이야기할 것입니다.

임상 영양사의 지원

임상 영양사가 치료 중, 그리고 치료 후 식단을 짜는 데 도움을 드릴 수 있습니다. 충분한 영양소를 섭취할 수 있도록 도와 드립니다. 임상 영양사와의 상담을 예약하고 싶은 경우 212-639-7312로 전화하거나 의료팀 팀원에게 도움을 요청하십시오.

수술 전에 화학 요법과 방사선 치료를 받는 경우 임상 영양사가 다음과 같은 부분에 도움을 줄 수 있습니다.

- 식단 변경을 통한 증상 관리.
- 충분한 영양 섭취.
- 몸무게가 너무 많이 줄거나 늘지 않게 하십시오.

수술 일정이 잡히면 임상 영양사가 전화를 드릴 것입니다. 임상 영양사가 수술 전후에 필요한 식단과 영양 섭취에 대해 알려 드릴 것입니다. 질문이나 우려사항이 있으면 영양사에게 물어보십시오.

수술 후에는 입원환자 임상 영양사가 식단과 영양 섭취를 관리합니다. 입원환자 임상 영양사가 입원 중에 음식을 섭취하는 것에 대해 알려 드릴 것입니다. 퇴원하면 외래환자 임상 영양사가 자택에서의 식단을 도와 드리며, 충분한 영양소를 섭취할 수 있도록
지원해 드릴 것입니다.

MSK 영양 서비스 연락처 정보

임상 영양사와의 상담을 예약하고 싶은 경우212-639-7312로 전화하거나 의료팀 팀원에게 도움을 요청하십시오. MSK는 맨해튼과 다수의 지역망 위치에서 영양 서비스를 제공합니다.

MSK 영양 서비스에 대한 자세한 사항은www.mskcc.org/nutrition을 방문하십시오.

화학 요법 및 방사선 치료 중 영양 섭취

이 섹션의 정보를 활용하여 수술 전 화학 요법과 방사선 치료를 받을 때 충분한 영향을 섭취하십시오. 식단이나 영양 섭취에 대해 궁금한 점이 있으면 임상 영양사와 상담하십시오.

연하가 많이 어려운 경우 충분한 영양 섭취를 위해 영양공급관을 사용해야 할 수도 있습니다. 그러한 경우, 의료진이 자세한 정보를 제공해 드립니다.

더 많은 열량과 단백질을 섭취하기 위한 팁

화학 요법과 방사선 치료를 받는 기간에 음식 섭취량이 평소보다 줄어들었다면 고열량 고단백 식단을 따르십시오. 고열량 고단백 식단은 동일한 몸무게(건강한 몸무게인 경우)를 유지하거나 몸무게 감량(과체중인 경우) 속도를 늦추는 데 도움이 됩니다.

고열량 고단백 음식

식단에 열량과 단백질을 추가하고 싶은 경우 아래 표에 명시된 음식을 섭취하십시오. 필요한 경우 임상 영양사에게 보다 다양한 메뉴 식단을 문의하십시오.

섭취하기 쉬운 음식을 선택하십시오. 음식 섭취 방법에 영향을 미치는 문제를 겪고 있다면 “치료 부작용 관리 팁” 섹션을 참조하십시오.

식품군	음식	열량	단백질(g)
고기, 콩, 달걀	익혀서 말린 콩 1컵	240	4
	치킨 샐러드 ½컵	200	14
	버터 1큰술로 조리한 큰 달걀 1개	175	7
	기름에 절인 참치 통조림 3온스	170	25
	달걀 대용품 ¼컵	25	5
너트 버터	지방을 제거하지 않은 땅콩 버터 1큰술	95	4
	아몬드 버터 1큰술	100	3
유제품	무가당 연유 캔 ½컵(조리 시 물 대신 사용 가능)	160	8
	2% 그릭 요거트	140	20
	5% 그릭 요거트	190	18
	프리미엄 아이스크림 ½컵	220	14
	지방을 제거하지 않은 코티치 크림 치즈 ½컵	115	7
	잘게 자른 치즈 ¼컵(1온스)	100	7
	하프 앤 하프 ¼컵	80	2
	전유 ½컵(조리 시 물 대신 사용 가능)	75	7
	크림 치즈 1큰술	50	1
	사워크림 2큰술	50	1
지방	버터, 마가린, 기름, 또는 마요네즈 1큰술	100	0
	그레이비 소스 2큰술	40	1
디저트	꿀 1큰술	60	0
	설탕, 잼, 젤리, 초콜릿 시럽 1큰술	50	0
식사 대용식	식사 대용식 바 1개	200	15
	프로틴 파우더 1스쿱(1온스)	100	15

고열량 고단백 액상 영양제

의료진이 고열량 또는 고단백 영양제의 섭취를 제안할 수도 있습니다. 그러한 경우 식간에 해당 영양제를 섭취하십시오. 식사할 때 함께 섭취하면 포만감이 느껴져 식사량이 줄어들 수 있습니다.

아래 표에 명시된 제품들은 대부분 슈퍼마켓이나 약국에서 구입할 수 있습니다. 매장에 해당 제품이 없는 경우 약사 또는 매장 관리자에게 주문을 요청하십시오. 이러한 제품을 온라인으로 주문할 수도 있습니다.

영양제	열량	단백질(g)	물(mL)	유당 제거 여부

Ensure® Original(8온스)	250	9	196	제거
Ensure® Clear(8온스)	240	8	-	제거
Ensure Plus®(8온스)	350	13	180	제거
Orgain® Nutritional Shake(11온스)	250	16	-	제거 안 함
Glucerna® Shake(8온스)	220	10	200	제거
Boost® Original(8온스)	240	10	200	제거
Boost Glucose Control®(8온스)	190	16	200	제거
Boost® Nutritional Pudding(5온스)	240	7	140	제거
Boost® VHC(Very High Calorie)(8온스)	530	22.5	168	제거
Boost Breeze®(8온스)	250	9	196	제거
Carnation Breakfast Essentials® Powder	130	5	-	제거 안 함
Carnation Breakfast Essentials Ready-to-Drink(11온스)	250	14	285	제거 안 함
Premier Protein Shakes(Premier Protein)	160	30	-	제거 안 함
ENU® Complete Nutrition Shake(11온스)	450	23	-	제거
Kate Farms® Komplete®(10.8온스)	290	16	-	제거
Benecalorie®(1.5온스)	330	7	-	제거
Beneprotein® Instant Protein Powder(7그램)	25	6	-	제거

고열량 고단백 영양 셰이크

고열량 고단백 영양 셰이크를 직접 만들 수도 있습니다. 셰이크 레시피에 대한 정보와 열량 및 단백질 섭취량을 늘릴 수 있는 다른 팁은*암 치료 기간 동안 균형 잡힌 식사* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)를 참조하십시오.

음식 섭취량을 늘리기 위한 팁

화학 요법과 방사선 치료는 미각의 변화와 식욕 부진과 같이 식사를 어렵게 만드는 부작용을 초래할 수 있습니다. 충분한 양의 음식을 섭취하고 있지 않거나 치료로 인해 몸무게가 감소하고 있다면 아래 가이드라인을 따르십시오.

- 조금씩 자주 식사합니다.
  - 2 ~ 3시간마다 양이 평소의 절반 정도 되는 식사를 합니다.
  - 하루 3끼 많은 양의 식사를 하는 대신 하루에 6 ~ 8회 적은 양의 식사를 합니다.
  - 식단을 짜고 따릅니다. 배고플 때까지 기다리지 마세요.
- 좋아하는 음식을 쉽게 손이 닿는 곳에 놓습니다.
- 간편하게 먹을 수 있는 소분된 식품을 구매합니다. 믹스 너트 또는 트레일 믹스 1회분 개별 포장같은 식품을 추천합니다.
- 남는 음식이 있도록 대량으로 조리합니다.
  - 다음 날 먹을 1인분 분량의 음식만 냉장고에 남겨 둡니다.
  - 나머지는 냉동해 둡니다. 남은 음식을 먹을 준비가 되면 주방 조리대에 두지 않고 냉장고나 전자레인지를 통해 해동합니다. 그런 다음 김이 날 정도로 뜨겁게 재가열합니다.
- 의료진이 별도로 지시한 내용이 없는 경우 다양한 식품군과 식품 유형을 식단에 포함시킵니다.
- 고체 음식보다 액체를 통해 더 많은 열량을 섭취합니다. 예를 들어 밀크셰이크나 Ensure 또는 Carnation Breakfast Essentials 같은 영양제를 섭취합니다.
- 스트레스를 받지 않고 즐겁게 식사할 수 있도록 합니다.
- 영양소가 약만큼 중요하다고 생각합니다.

치료 부작용 관리 팁

화학 요법과 방사선 치료는 다음과 같은 부작용도 초래할 수 있습니다.

- 구강건조증이나 구강염 또는 인후염.
- 저작 또는 연하 곤란 또는 통증.
- 메스꺼움(토할 것 같은 느낌).

이러한 부작용으로 인해 음식 섭취가 더 어려워질 수 있습니다. 이러한 부작용을 하나라도 겪고 있는 경우 다음 섹션의 가이드라인을 따르십시오.

새로운 부작용이 생기거나 부작용이 더 심해진다면 의료진에게 관리 방법을 문의하십시오.

저작 또는 연하 곤란

저작 또는 연하 시 느껴지는 고통이나 어려움, 혹은 음식이 목에 걸리는 듯한 느낌을 저작 또는 연하 곤란의 예로 들 수 있습니다. 이러한 부작용을 하나라도 겪고 있는 경우:

- 묽게 간 음식이나 부드러운 음식을 섭취합니다.
  - 묽게 간 음식은 씹을 필요가 없는 음식을 의미합니다. 주로 블렌더나 푸드 프로세서를 통해 부드러운 식감이 될 때까지 갈아줍니다.
  - 부드러운 음식은 다른 대다수의 음식들보다 씹기가 편한 음식을 의미합니다. 주로 깍둑썰기하거나 잘게 다집니다.
- 가정에 Vitamix® 같은 블렌더나 푸드 프로세서를 구비해 둡니다. 그러면 음식을 묽게 갈아야 할 때 도움이 됩니다.
- 하루에 고열량 음료를 1잔 이상 섭취합니다. 이러한 음료에는 즉시 섭취 가능한 영양제(예: Ensure 또는 Boost)나 홈메이드 밀크셰이크 및 스무디가 포함됩니다. 가장 적합한 음료에 대해 임상 영양사와 상담하십시오.

구내 건조

입 안이 건조하여 충분한 양의 침이 만들어지지 않는다면 음식 섭취가 어려울 수 있습니다. 입 안이 건조할 경우:

- 스튜 및 크림 스프와 같이 부드럽고 촉촉한 음식을 선택하고 요리한 닭고기와 생선을 부드럽게 만들어서 드십시오.
- 음식에 그레이비 소스, 소스, 애플소스를 비롯한 다른 액체를 더합니다.
- 음식을 한 입 먹을 때마다 따뜻한 수프나 다른 액체를 한 스푼 가득 떠 먹습니다.
- 무스 같은 젤라틴과 함께 음식을 준비합니다. 젤라틴은 쉽게 삼킬 수 있도록 도와줍니다.
- 항상 물 한 병을 가지고 다닙니다. 깨끗하고 작은 스프레이 병에 물을 채워 가지고 다녀도 됩니다. 수시로 입 안에 물을 뿌려 수분을 유지합니다.
- 더 많은 침을 만들기 위해 무설탕 민트 또는 레몬 사탕을 먹거나 무설탕 껌을 씹습니다.
- Biotene® 오랄발란스 모이스처링 젤 등의 일반(비처방) 침 보충제를 활용합니다
- 몸무게를 동일하게 유지하는 것이 어렵다면 물 대신 열량이 함유된 음료를 마십니다. 과일 주스, 과일즙, Ensure 같은 액상 영양제를 예로 들 수 있습니다.
  - 당뇨가 있다면 사전에 의사 또는 임상 영양사와 상담하십시오. 혈당 관리를 위해 설탕이 들어 있는 음료를 제한하거나 마시지 말라고 할 수 있습니다.

구내염

구내염이 있는 경우:

- 소스, 수프, 지방, 딥을 사용해서 건조한 음식을 적셔서 드십시오.
- 뜨거운 음식이나 음료를 섭취하지 않습니다.
- 신 과일(예: 오렌지, 자몽, 레몬, 라임)이나 신 과일 주스를 음용하지 않습니다.
- 매운 음식을 먹지 않습니다.
- 불편한 경우 음식에 식초(식초가 들어간 샐러드 드레싱 포함)를 넣지 않습니다.
- 무설탕 사탕을 녹여 먹습니다.
- 식사 전후로 칫솔모가 부드러운 칫솔을 사용해 조심스럽게 양치합니다.
- 식염수(옅은 농도의 소금물)로 입을 헹굽니다. 소금 ¼ ~ ½작은술을 온수 8온스에 섞어 식염수를 만들 수 있습니다.

위 지침을 따라도 구내염이 호전되지 않는 경우, 의사나 의료진에게 문의하십시오. 도움이 되는 액상 마취제를 처방해 드릴 수 있습니다.

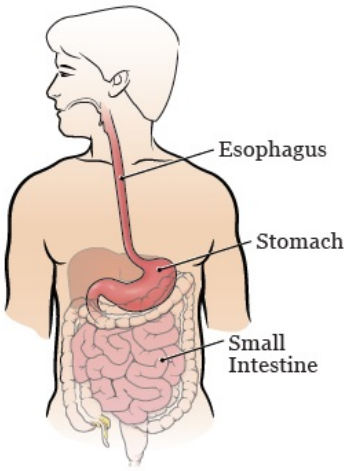
메스꺼움

대다수의 의료진이 메스꺼움을 치료 또는 방지할 수 있는 의약품을 처방해 드릴 것입니다. 또한 아래의 가이드라인을 따르면 메스꺼움을 관리하는 데 도움이 됩니다.

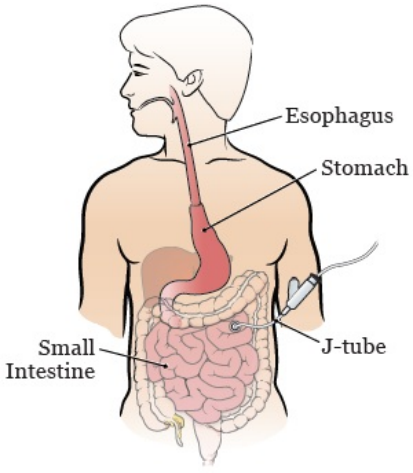
- 지방이 적고 탄수화물이 많이 함유된 음식을 섭취합니다. 이러한 음식은 메스꺼움을 느낄 가능성이 적습니다. 쌀, 화이트 토스트, 크래커, 치리오스, 멜바 토스트, 엔젤 푸드 케이크, 프레젤, 짭짤한 크래커를 예로 들 수 있습니다.
- 매운 음식을 먹지 않습니다.
- 고지방 음식, 그중에서도 튀긴 음식(예: 도넛, 프렌치 프라이, 피자, 페이스트리)을 섭취하지 않습니다.
- 음식 냄새가 거슬린다면 실온 이하의 온도에서 음식을 섭취합니다. 너무 뜨거운 음식은 피합니다. 냄새가 심하게 나 메스꺼움이 심해질 수 있습니다.
- 조금씩 자주 식사합니다.
- 소화가 더 잘 되도록 음식을 잘 씹어서 삼킵니다.
- 많은 양의 액체를 한 번에 마시지 않습니다. 그러면 배가 너무 불러 메스꺼움이 심해지는 일이 없습니다.
- 생강차 또는 진저 에일, 무알콜 진저 비어를 마시거나 생강이 함유된 사탕을 먹습니다. 생강에 진정 효과가 있어 메스꺼움에 도움이 될 수 있습니다.

식도절제술 후 식단 및 영양 섭취

식도절제술 도중 의사가 식도의 일부를 제거하게 됩니다. 또한 위를 위로 올려 식도의 나머지 부분에 연결합니다(그림 1 및 2 참조). 그런 다음 소장의 공장이라고 하는 곳에 영양공급관을 배치합니다(그림 2 참조). 이 영양공급관을 공장루술관 또는 J-튜브라고 합니다. 이 관을 사용해 수술 후 식도와 위가 회복되는 동안 영양분을 얻습니다.



“>



“>

식도절제술 후 의료팀이 회복을 추적하게 됩니다. 천천히 음식물 섭취를 시작할 수 있는 시기를 알려 드릴 것입니다.**입원해 있을 때나 퇴원 후가 될 수 있습니다.** 의사와 입원환자 임상 영양사가 진행 과정을 안내해 드릴 것입니다.

입원 중에는 입원환자 임상 영양사가 여러분의 영양 섭취를 관리합니다. 치료 팀은,

- 환자가 충분한 영양을 섭취하고 있는지 확인합니다.
- 식단과 경관영양 일정을 안내합니다.
- 사례 관리자에게 환자가 자택에서 따라야 하는 식단과 필요한 식품에 대해 알려 줍니다. 사례 관리자가 이러한 식품을 대신 주문해 드립니다.
- 환자와의 상담을 진행하고 질문에 답해 드립니다.

퇴원 후에는 외래환자 임상 영양사가 여러분의 영양 섭취를 관리합니다. 치료 팀은,

- 퇴원 3일 내로 환자에게 연락합니다.
- 자택에서의 식단 관리를 돕기 위해 정기적으로 환자와 소통합니다.

- 환자와의 상담을 진행하고 질문에 답해 드립니다.

영양공급관 안내

수술 직후에는 그 어떠한 음식물도 섭취할 수 없습니다. 모든 영양분은 영양공급관을 통해 액상 영양액을 소장에 주입하는 방식으로 공급합니다. 소장에서 이 영양액이 소화 및 흡수됩니다. 영양액에는 몸에서 필요로 하는 모든 영양분이 들어 있습니다.

경관영양 속도

경관영양 속도는 영양공급관에 주입되는 시간당 영양액의 양을 나타냅니다. 시간당 밀리미터(mL) 단위로 측정됩니다.

경관영양 계획 목표는 경관영양 속도와 적절한 양의 열량, 단백질, 수액을 공급받는 데 소요되는 시간에 해당합니다. 입원환자 임상 영양사가 환자의 키와 몸무게를 기준으로 경관영양 계획 목표값을 계산합니다.

처음에는 경관영양 속도가 느립니다. 경관영양 속도는 목표 속도나 계획량까지 서서히 증가합니다.

퇴원 후 경관영양

퇴원 후에도 경관영양을 통해 몇 가지 영양분을 섭취하게 될 수도 있습니다. 액체만 섭취하고 있거나 음식만으로 충분한 영향을 섭취하지 못하거나 아직 음식 섭취를 시작하지 않은 경우가 여기에 속합니다. 이를 영양분 보충이라고 합니다. 경관영양을 통해 성공적으로 회복하는 데 필요한 모든 단백질과 열량을 섭취할 수 있습니다.

퇴원 후에 경관영양을 진행해야 하는 경우 입원환자 임상 영양사가 사례 관리자에게 자택에서 필요한 영양액과 제품을 안내합니다. 여러분과 담당 사례 관리자가 가정 간병 회사에 연락해서 경관영양 영양액과 제품을 집으로 배달해 드리게 됩니다. 가정 간병 회사가 어디인지 확인해 두십시오.

퇴원하기 전에 가정 간병 회사 직원이 병실을 방문할 것입니다. 해당 직원이 환자와 간병인에게 경관영양 펌프 사용법을 안내할 것입니다. 또한 간호사와 입원환자 임상 영양사가 *급양관과 함께 펌프를 사용하는 방법*(www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/tube-feeding-pump) 자료를 주고 질문에 답해 드릴 것입니다. 환자와 간병인은 퇴원하기 전에 경관영양 펌프 사용법에 익숙해져야 합니다.

퇴원 후에도 병원에서 사용한 것과 같은 영양액을 사용하게 될 것입니다. 16시간 경관영양 일정을 따르게 될 것입니다. 회복이 진행됨에 따라 영양공급관의 사용 시간이 줄어들 것입니다. 외래환자 임상 영양사가 영양공급관을 사용해야 하는 시간에 대해 안내할 것입니다. 매일 일정 시간을 정해 경관영양 없이 보내면 식욕이 증가하여 경관영양을 보다 빠르게 끊는 데 도움이 됩니다.

수술 후 음식물 섭취

식도와 위가 회복됨에 따라 천천히 음식물 섭취를 시작하게 됩니다. 더 다양한 음식물을 섭취할 수 있게 되면서 여러 식단을 따르게 됩니다. 다음 순서로 이러한 식단을 거치게 됩니다.

- **유동식:** 이 식단에는 맑은 액체만 포함됩니다. 맑은 액체는 신체가 소화하기 가장 쉬운 음식입니다.
- **액체식:** 이 식단에는 유동식의 모든 액체와 더 걸쭉하고 투명하지 않은 액체가 포함됩니다.
- **연질식:** 이 식단에는 액체식의 모든 액체와 부드러운 음식이 포함됩니다. 부드러운 음식은 오래 씹지 않아도 부드러워서 쉽게 삼킬 수 있습니다.

처음에는 이러한 식단을 따르면서 영양공급관을 통해 영양분을 섭취하게 됩니다. 음식물을 통해 섭취하는 영양분이 늘어남에 따라 의료진이 경관영양 용량을 줄일 것입니다. 마지막에는 경관영양을 중단합니다.

이 자료 끝부분에 있는 “자료” 섹션에서 각 식단과 관련해 더 자세한 가이드라인을 확인할 수 있습니다. 입원해 있을 때 이러한 식단 중 하나를 따르게 되는 경우 각 식단에 포함되는 음식을 설명해 주는 메뉴를 받게 됩니다.

임상 영양사가 새로운 식단을 시작할 시기를 알려 줍니다.자택에서 따라야 하는 식단도 알려 줍니다. 대부분의 사람들은 퇴원한 후에 유동식을 따르면서 경관영양도 함께 진행합니다.

유동식

유동식은 수술 약 6일 후에 시작하게 됩니다. 이 식단을 따를 때 섭취할 수 있는 음료에 대한 자세한 사항은 이 자료 끝부분의 “유동식” 섹션을 참조하십시오.

유동식을 처음 따르기 시작하면 경관영양 일정이 약 하루 24시간에서 약 하루 18시간으로 줄어듭니다. 퇴원하면 회복 상태에 따라 경관영양 일정이 약 하루 16시간으로 줄어듭니다. 이는 식욕을 늘리는 데 도움이 됩니다.

한 번에 적은 양의 음료를 천천히 마시면서 한계를 파악합니다. 그러면 역류를 방지하는 데 도움이 됩니다. 한 번에 4온스(½컵)씩 마시기 시작합니

다. 유동식을 처음 시작할 때에는 4온스의 음료를 매일 6 ~ 8회(총 24 ~ 32온스) 마시는 것을 목표로 합니다.

액체식

유동식을 잘 따를 수 있게 되면 수술 후 약 10일 뒤에 액체식을 시작하게 됩니다. 이 식단을 따를 때 섭취할 수 있는 음료에 대한 자세한 사항은 이 자료 끝부분의 “액체식” 섹션을 참조하십시오.

액체식을 따르기 시작하면 외래환자 임상 영양사가 경관영양 일정 조정 방법을 알려 줍니다. 대부분의 사람들은 경관영양 속도를 동일하게 유지하면서 경관영양 시간을 하루 12시간으로 줄입니다.

수술 후에는 유제품의 일부 또는 전부를 마시지 못할 수 있습니다. 유제품(예: 우유, 요거트)을 섭취한 후에는 몸 상태에 주의를 기울이고 불편함을 유발하는 유제품은 멀리합니다. 자세한 사항은 이 자료의 “수술 후 음식 불내증” 섹션을 참조하십시오.

연질식

외래환자 임상 영양사가 연질식 시작 시기를 안내할 것입니다. 일반적으로 수술 약 13일 후에 연질식을 따르게 됩니다. 이 식단을 따를 때 섭취할 수 있는 음식에 대한 정보는 이 자료 끝부분의 “연질식” 섹션을 참조하십시오. 해당 섹션에 포함되어 있는 6끼 연질식 샘플 메뉴를 따를 수도 있습니다.

연질식을 따르기 시작하면 외래환자 임상 영양사가 경관영양 일정 조정 방법을 알려 줍니다. 대부분의 사람들은 경관영양 속도를 동일하게 유지하면서 경관영양 시간을 하루 8시간으로 줄입니다.

또한 연질식을 따르기 시작하면 체중과 섭취한 음식을 기록해야 합니다. 자세한 내용은 이 자료의 “섭취한 음식 기록” 섹션을 참조하십시오.

디저트 및 유제품 같이 수술 전에 섭취할 수 있었던 몇몇 음식을 섭취하지 못할 수 있습니다. 다양한 음식을 섭취한 후에 몸 상태에 주의를 기울이고 관련 기록을 남깁니다. 자세한 사항은 이 자료의 “수술 후 음식 불내증” 섹션을 참조하십시오.

경관영양 중단

외래환자 임상 영양사가 섭취한 열량에 대해 후속 관찰을 진행할 것입니다. 음식 섭취를 통해 섭취한 영양분이 많아짐에 따라 경관영양 영양액의 양을 서서히 줄일 수 있도록 도와드립니다. 최종 목표는 경관영양을 중단하고 연질식을 따라 조금씩 자주 식사하는 것입니다.

식단을 통해 충분한 영양분을 섭취할 수 있게 되면 담당 의사가 영양공급관을 제거할 것입니다. 영양공급관을 수술 후 첫 후속 진료 때 제거하는 것을 목표로 삼습니다. 첫 후속 진료는 보통 퇴원 후 약 2주가 지난 뒤에 진행됩니다.

식단 및 영양 섭취 타임라인

여기서는 이상적인 회복 목표를 명시합니다. 여러분의 경험이 이 타임라인과 정확히 일치하지 않을 수 있습니다**식단 변경 시 의료진의 지침을 따르십시오.**

수술 후 경과일	식단 및 영양 섭취 목표
2	• 경관영양을 시작합니다. • 하루 24시간 동안 영양공급관을 사용합니다.
5	• 맑은 액체를 몇 모금씩 마시기 시작합니다. • 하루 18시간 동안 영양공급관을 사용합니다.
6	• 유동식을 시작합니다.
7	• 퇴원한 뒤 유동식을 따르면서 하루 16시간 동안 영양공급관을 사용합니다.
10	• 액체식을 시작합니다. • 하루 12시간 동안 영양공급관을 사용합니다.
13	• 연질식을 시작합니다. • 섭취한 음식을 기록하기 시작합니다. • 하루 8시간 동안 영양공급관을 사용합니다.
16	• 외과의에게 일반식 시작 시기를 문의합니다. • 외래환자 임상 영양사가 영양공급관 사용 중단 시기를 알려줄 것입니다.

체중 기록

수술 후 체중을 기록하는 것은 중요합니다. 3 ~ 5일에 한 번씩, 또는 외래환자 임상 영양사가 지시한 주기에 따라 체중을 잽니다. 매일 같은 시간에 체중을 재는 것이 좋습니다. 매번 비슷한 무게의 옷을 입고 체중을 잽니다.

퇴원 직후 체중이 감소하는 것은 일반적인 현상입니다. 병원에서 수술 후 회복을 시작할 때 신체에 평소보다 많은 양의 체액이 저장될 수 있습니다. 따라서 체중이 증가할 수 있습니다. 퇴원하면 체액으로 인해 증가했던 체중이 감소합니다. 체중이 정상 체중으로 돌아가거나 정상 체중보다 약간 감소해야 합니다. 이러한 변화는 정상적인 현상입니다. 외래환자 임상 영양사가 체중이 너무 많이 감소하지 않도록 도와드립니다.

수술 후 몇 달 동안 체중이 원치 않게 감소하는 경우 의료팀에게 알려주십시오. 식단 관련 도움이 필요한 경우 외래환자 임상 영양사와의 상담을 예약할 수 있습니다.

섭취한 음식 기록

식도절제술 후에 포만감이 빨리 느껴지거나 식습관에 영향을 미치는 다른 소화 관련 변화가 발생할 수 있습니다. 섭취한 음식을 기록하면 가장 섭취하기 가장 쉬운 음식의 종류와 양을 파악하는 데 도움이 됩니다. 충분한 열량을 섭취하는 데에도 도움이 됩니다.

음식 섭취 일지:

- 섭취한 모든 음식물을 기록합니다. 기록해야 하는 내용:
  - 음식물 섭취 시간
  - 섭취량과 음식물의 유형
  - 음식물의 열량
- 음식물 섭취 후 발생한 증상이나 문제를 기록합니다.
  - 지나친 포만감이 느껴집니까?
  - 가슴에 압박감이 느껴집니까?
  - 역류가 발생합니까?
  - 복부(배)가 아프거나 설사(연하거나 묽은 배변)를 합니까?

체중도 기록해야 합니다. 3 ~ 5일에 한 번씩, 또는 임상 영양사가 지시한 주기에 따라 체중을 잽니다. 매일 같은 시간에 체중을 재십시오. 체중을 잴 때는 매번 비슷한 무게의 옷을 입고 잽니다.

아래에서 음식 섭취 일지의 예시를 확인하십시오. “자료” 섹션의 비어 있는 일지를 사용할 수 있습니다.

섭취 시간	섭취량	설명	열량	증상
7:00	4온스	사과 주스	60	없음
8:00	점보 1개 5온스	스크램블 에그 매시드 포테이토	100 160	없음
10:00	6온스	요거트	105	없음
2:00	5온스 4온스	매시드 포테이토 바닐라 푸딩	160 110	없음
4:00	점보 1개	스크램블 에그	100	없음
6:00	6온스 5온스 ¼컵 ¼컵	매시드 포테이토 부드럽게 익힌 버터넛 스쿼시 닭고기 스튜 그레이비	92 75 58 50	심한 포만감, 식사를 마치지 못함
			일일 섭취량 1130	

음식 계량

음식을 정확히 계량하려면 계량 스푼, 계량 컵, 저울을 사용합니다. 아래의 가이드라인을 사용하여 몇 가지의 음식의 양을 추정할 수 있습니다(그림 4 참조).

3 ounces of meat is about the size of a deck of cards.

3 ounces of fish is about the size of a checkbook.

1 cup of cut fruit, cut vegetables, or cereal is about the size of a baseball.

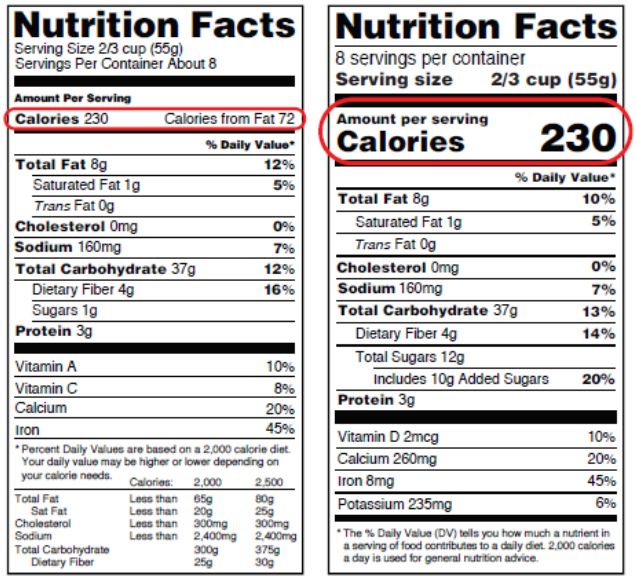
1 ounce of cheese is about the size of a domino.

1 teaspoon of butter is about the size of a die.

그림 4. 섭취량 추정 가이드라인

열량 정보 찾기

포장된 음식의 열량 정보는 영양 성분표에서 확인할 수 있습니다(그림 5 참조).



Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

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.

그림 5. 영양 성분표의 열량 정보 위치

음식에 영양 성분표가 없는 경우 CalorieKing.com 또는 myfitnesspal.com 같은 영양 정보 안내 웹 사이트에서 열량 정보를 찾아볼 수 있습니다. MyFitnessPal 애플리케이션을 스마트폰에 다운로드할 수도 있습니다.

예정된 후속 진료에서 임상 영양사가 열량 정보를 대신 계산해 줄 수도 있습니다. 임상 영양사가 열량을 계산할 수 있도록 섭취한 음식물과 섭취량을 기록해 두십시오.

수술 후 식단 가이드라인

수술 후에는 위가 더 이상 수술 전처럼 많은 양의 음식을 수용할 수 없습니다. 하루 3끼 많은 양의 식사를 하는 대신 6회 이상 적은 양으로 식사를 해야 합니다. 그러면 위가 작아진 상태에서 적합한 양의 음식을 섭취하는 데 도움이 됩니다. 체중이 원치 않게 줄어드는 경우 의사와 임상 영양사에게 알려 주십시오.

음식 섭취 가이드라인

- 음식물 섭취를 처음 시작하면 한 번에 ½ ~ 1컵 정도의 음식물만 부담없이 섭취가 가능할 수 있습니다. 시간이 지나면서 섭취량도 늘어나게 됩니다. 영양소가 많은 고열량 고단백 음식을 섭취합니다.
- 음식을 잘 씹어서 먹습니다. 그러면 소화에 도움이 됩니다.
- 천천히 먹습니다. 그러면 지나친 포만감이나 불편함을 느끼기 전에 식사를 마칠 수 있습니다.
- 식사 중에 4온스(½컵)를 초과하는 액체를 마시지 않습니다. 그러면 포만감을 느끼지 않고 충분한 양의 고형 음식물을 섭취할 수 있습니다. 또한 음식의 소화 속도를 늦춰 줍니다. 액체에는 수프도 포함됩니다.

음료 섭취 가이드라인

- 대부분의 액체를 최소 식사 1시간 전, 또는 1시간 후에 마십니다. 그러면 지나친 포만감을 느끼지 않는 데 도움이 되며 탈수도 예방할 수 있습니다.
- 매일 약 8 ~ 10잔(8온스)의 액체를 마시도록 노력합니다. 포만감이 드는 경우 탄산(거품이 나는) 음료는 피합니다.

수술 후 음식 불내증

음식 불내증은 특정한 유형의 음식이나 음료를 섭취할 수 없는 상태를 의미합니다. 수술을 받고 나면 수술 전에는 없었던 음식 불내증이 나타날 수 있습니다.

당불내증

일부 사람에게서 당분이 많이 들어간 음식을 섭취한 후 약 20분 내로 경련통, 복통, 또는 설사 증상이 나타납니다. 이를 덤핑 증후군이라고 합니다. 이러한 증상이 있으면 임상 영양사와 상담하십시오. 임상 영양사가 식단에 섬유질이 많은 음식을 추가하도록 권장할 수도 있습니다. 식품 라벨을 보고 섭취하는 설탕의 양을 추적합니다.

당분이 많은 식사를 한 후 1 ~ 2시간 내로 쇠약함, 공복감, 메스꺼움, 불안감을 느끼거나 몸이 떨리고 땀이 나는 사람들도 있습니다. 이러한 증상은 저혈당이 원인입니다.

덤핑 증후군과 저혈당은 식단을 바꾸고 섭취하는 음식에 주의를 기울여 관리할 수 있습니다. 자세한 내용은 임상 영양사에게 문의하십시오.

당분이 많은 식음료의 예:

- 탄산음료
- 과일 주스
- 사탕
- 아이스크림
- 케이크
- 꿀
- 시럽
- 잼

지방 불내증

몇몇 사람들은 많은 양의 지방을 소화하는 것에 어려움을 느낍니다. 처음에는 적은 양의 지방을 섭취해 본 다음 식단의 지방 양을 천천히 늘리십시오.

지방이 많이 함유된 음식의 예:

- 버터, 마가린, 기름
- 마요네즈
- 크리미한 샐러드 드레싱
- 크림 치즈

- 그레이비 소스
- 포테이토 칩과 콘 칩
- 기름진 디저트
- 튀긴 음식

대변의 냄새가 평소보다 안 좋거나 옅은 색을 띠거나 기름지거나 얇고 가볍다면 지방을 잘 소화하지 못하는 것일 수 있습니다. 이러한 증상이 나타난다면 의사 또는 외래환자 임상 영양사와 상담하십시오. 지방 소화를 도와주는 약을 복용해야 할 수도 있습니다. 이 경우는 매우 드뭅니다.

유당 불내증

유당은 유제품이나 우유 제품에 함유되어 있는 일종의 당분입니다. 몇몇 사람들은 식도절제술 후에 유당 소화에 어려움을 겪습니다. 이를 유당 불내증이라고 합니다. 유당 불내증의 증상으로는 가스, 복부 팽만, 설사가 있습니다. 유제품 섭취 30분 ~ 2시간 후에 이러한 증상이 발생할 수 있습니다.

수술 후에 천천히 유제품을 다시 섭취하기 시작하십시오. 우유, 아이스크림, 연성 치즈에는 유당이 많이 함유되어 있습니다. 경성 치즈, 요거트, 버터에는 유당이 조금 더 적게 함유되어 있습니다.

유제품에 대한 과민성을 시험해 보고 싶다면 4온스(½컵)의 우유를 마시는 것부터 시작해 보십시오.

- 유당 불내증 증상이 나타나지 않으면, 더 많은 유제품을 섭취해 볼 수 있습니다.
- 유당 불내증 증상이 나타나더라도 유당이 적게 함유된 음식은 섭취할 수 있습니다. 다양한 유제품을 섭취한 후 몸 상태를 주의깊게 살펴보십시오.

유당 불내증이라고 생각되는 경우:

- 유제품 소화에 도움이 되는 의약품을 복용해 보십시오(예: Lactaid® 정제 또는 드롭).
- 유당을 제거한 유제품을 섭취해 보십시오(예: Lactaid 우유, 코티지 치즈, 아이스크림).
- 필요한 경우 임상 영양사에게 도움을 요청하십시오.

수술 후 나타난 유당 불내증은 시간이 지나면서 없어지는 경우도 있습니다. 몇 달 뒤에 유제품을 다시 섭취하여 위에서 소화가 가능한지 확인해 보십시오.

일반적인 이상 증상 관리 팁

다음은 식도절제술 후 일반적으로 나타나는 이상 증상들입니다. 섭취한 음식과 발생한 증상 또는 이상 증상을 기록하면 문제의 원인을 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다. “자료” 섹션에서 공란의 일일 섭취 음식물 기록 일지를 사용할 수도 있습니다.

아래 나열된 팁이 도움이 되지 않는다면 임상 영양사나 의사에게 조언을 구하십시오.

역류 관리 팁

역류는 삼켰던 음식이나 액체가 목을 통해 입으로 다시 올라오는 것을 의미합니다. 역류가 발생하는 이유는 수술 중에 식도와 위 사이 밸브를 제거했기 때문입니다. 다음 역류 관리 팁을 따르십시오.

- 식사 시에는 바른 자세로 앉고 식사 후 최소 60-90분 동안 유지하십시오.
- 복부를 압박하지 않는 헐렁한 의류를 착용하십시오.
- 마지막 식사를 취침 시간 최소 2시간 전에 하십시오.
- 마지막 음료 섭취는 최소 취침 1시간 전까지 하십시오.
- 항상 침대 머리 쪽의 각도를 30도 이상으로 유지하십시오. 경사 베개를 사용해 상반신과 머리를 들어 올리십시오. 경사 베개는 수술 용품점이나 온라인에서 구매할 수 있습니다.
- 몸을 굽힐 때 허리 대신 무릎을 구부리십시오.
- 한 번에 너무 많은 양의 음식을 섭취하지 마십시오.

메스꺼움 관리 팁

- 지방이 너무 많거나 너무 맵거나 기름진 음식은 피하십시오.
- 음식물을 너무 빠르게 섭취하지 마십시오. 음식을 한 입 먹은 후에는 포크를 내려놓으십시오.
- 한 번에 너무 많은 양의 음식을 섭취하지 마십시오.
- 식사 후 일자로 눕지 마십시오. 누워 있을 때는 30도 이상의 각도를 유지해야 합니다.

포만감 관리 팁

위가 더 이상 수술 전처럼 많은 양의 음식을 수용할 수 없으며, 위치도 가슴 쪽으로 올라옵니다. 또한 수술 후 몇 개월 동안은 음식이 더 빠르게, 또는 더 느리게 소화될 수 있습니다. 다시 말해 더 빠르게 포만감을 느낍니다. 이제 위가 가슴 쪽에 있기 때문에 포만감이 다르게 느껴질 수 있습니다. 다음 포만감 관리 팁을 따르십시오.

- 복장뼈 뒤에서 느껴지는 포만감 또는 압박감의 징후에 주의를 기울이십시오. 그러면 너무 많은 음식을 섭취하여 음식이 역류하는 것을 방지하는 데 도움이 됩니다.
- 한 번에 너무 많은 양의 음식을 섭취하지 마십시오.
- 식사 중에 너무 많은 액체를 마시지 마십시오.
- 음식물을 너무 빠르게 섭취하지 마십시오. 음식을 한 입 먹은 후에는 포크를 내려놓으십시오. 뇌는 20분이 지나야 배부르다는 것을 인지합니다.
- 하루 3끼 많은 양의 식사를 하는 대신 6회 이상 적은 양으로 식사를 하는 것이 어렵다면 식사 시간을 정한 일정표를 만드십시오.
- 섭취하는 음식의 양이 수술 전처럼 많아진다면 끼니마다 바로 먹을 수 있도록 적은 양의 식사를 미리 준비해 두십시오.

설사 관리 팁

- 섭취하는 당분을 줄인 후 섭취하는 유제품과 지방을 순서대로 줄여 보십시오. 각 성분의 섭취량을 줄일 때마다 설사가 호전되는지 확인하십시오. 설사가 호전되면 해당 성분의 섭취량을 줄이십시오.
- 과일 통조림, 바나나, 오트밀 같이 수용성 섬유소가 있는 음식을 섭취하십시오.
- 자택에서 음식을 안전하게 보관하십시오.
  - 남은 음식은 즉시 냉장고나 냉동고에 넣으십시오.
  - 냉장 보관한 지 2일이 지난 남은 음식은 버리십시오.
  - 냉동 보관한 지 6개월이 지난 남은 음식은 버리십시오.
  - 냉동 보관한 남은 음식은 주방 조리대에 두지 않고 냉장고나 전자레인지를 통해 해동하십시오. 안전하게 섭취할 수 있도록 김이 날 정도로 뜨거울 때까지 재가열하십시오.

연하 곤란 관리 팁

- 부드럽고 수분이 많은 음식을 선택합니다.
- 음식을 잘 씹어서 삼킵니다.

이러한 팁을 따라도 여전히 연하가 어렵거나 음식이 목에 걸리는 느낌이 든다면 의료팀에게 알리십시오. 이 문제를 해결하기 위해 식도를 늘리는 확장이라는 절차가 필요할 수 있습니다. 확장이 필요한 경우 의료팀이 진행 과정에 대해 자세히 설명해 드릴 것입니다.

음식점이나 사교 모임에서의 음식 섭취

음식은 여러 사교 모임에서 중요한 역할을 합니다. 사교 모임과 음식점에서 제공하는 음식의 양은 많은 편입니다. 일반적으로 음식점에서 외식을 하거나 결혼식 및 디너 파티 같은 모임에 참석하는 데 익숙해지려면 약간의 시간이 필요합니다.

- 에피타이저를 다 먹으면 메인 요리는 집에 가져가야 할 수 있습니다.
- 에피타이저를 건너뛰는 경우 메인 요리의 절반을 먹고 나머지는 집에 가져가십시오. 친구와 메인 요리를 나눠 먹을 수도 있습니다.
- 적은 양의 수프나 음료를 식사 시 함께 마실 수 있습니다. 아니면 수프와 음료를 조금씩 마실 수도 있습니다.
- 식사 후 디저트를 먹고 싶다면 2시간 30분 ~ 3시간 후 4온스의 음료와 함께 저녁 간식으로 먹는 것이 좋습니다. “6끼 연질식 샘플 메뉴” 섹션에서 식사 및 간식 계획 예시를 확인할 수 있습니다.

리소스

MSK 지원 서비스

통합 의학 서비스
www.msk.org/integrativemedicine
MSK의 통합 의학 서비스 프로그램을 통해 음악 요법, 정신/신체 요법, 춤 및 활동 요법, 요가, 촉각 요법 등 전통 의학을 보완 또는 병행하는 다수의 서비스를 제공하고 있습니다. 이러한 서비스를 예약하려면 646-449-1010으로 전화하십시오.

또한 통합 의학 서비스 팀 의료진과의 상담도 예약하실 수 있습니다. 건강한 생활 방식을 만들고 부작용을 관리하는 계획을 마련할 수 있도록 도와 드릴 것입니다. 예약하려면 646-608-8550으로 전화하십시오.

암 이후 생활(RLAC) 프로그램 관련 자료
646-888-8106
치료 이후에도 MSK의 간호가 이어집니다. RLAC 프로그램은 치료를 마친 환자와 가족을 위한 프로그램입니다.

이 프로그램에는 다양한 서비스가 포함되어 있습니다. 이 프로그램은 암 치료 후 생활에 관한 세미나, 워크샵, 지원 단체, 상담을 제공합니다. 보험 및 고용 문제도 지원합니다.

외부 자원

AND(Academy of Nutrition and Dietetics)
www.eatright.org/public
AND는 공인 영양사들을 위한 전문 조직입니다. 이 웹 사이트에서는 최신 영양 가이드라인 및 연구에 대한 정보와 함께 주변의 영양사를 찾을 수 있습니다. 또한 AND에서는 음식, 영양, 건강 관련 정보가 포함된 600여 페이지의 *완전한 음식 및 영양 가이드*를 제공합니다.

American Institute for Cancer Research
www.aicr.org
800-843-8114
식단과 암 예방 연구 및 교육 관련 정보를 제공합니다.

FDA CFSAN(Center for Food Safety and Applied Nutrition)
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
식품 안전에 대한 유용한 정보를 찾을 수 있습니다.

유동식

유동식 때는 맑은 액체만 섭취해야 합니다. 이러한 액체는 연하와 소화가 쉽습니다. 그 예가 아래 표에 나와 있습니다.

이 식단을 따르는 동안:

- 고형 음식물은 먹지 마십시오.
- 투명하지 않은 액체는 마시지 마십시오.
- 물, 커피, 차를 제외한 액체를 많이 마십니다.
- 덤핑 증후군이 없는 경우 무설탕 액체를 마시지 마십시오.

	포함시켜야 할 식음료	피해야 할 식음료
수프	• 맑은 육수, 부용, 콩소메	• 건조 식품이나 시즈닝 조각이 있는 식품
디저트	• 젤라틴(예: 젤로®) • 다양한 맛의 얼음 • 딱딱한 캔디류(예: Life Savers®, 깨물지 말고 녹여 먹습니다)	• 그 외 모든 식품

음료	• 맑은 과일 주스(예: 레모네이드, 사과, 크랜베리, 포도 주스) • 탄산 음료*(예: 진저에일, 세븐업®, 스프라이트®, 셀쳐) • 스포츠 음료(예: 게토레이®) • 블랙 커피 • 차 • 물 • 맑은 경구 영양제(예: Boost Breeze, Ensure Clear, Diabetishield®)	• 과육이 들어 있는 주스 • 과즙 음료 • 우유 또는 크림 • 알코올 함유 음료

*탄산음료를 마시면 포만감이 느껴지거나 가스가 차는 경우 탄산이 빠질 때까지 기다린 다음 마시거나 아예 마시지 마십시오.

액체식

액체식에는 유동식의 모든 음식과 아래 식음료가 포함됩니다.

	포함시켜야 할 식음료	피해야 할 식음료
수프	• 블렌더로 갈아 낸 부드러운 수프(예: 크림 질감의 감자, 당근, 브로콜리)	• 유기농 수프
유제품	• 푸딩 • 부드러운 아이스크림 • 부드러운 요거트(예: 플레인, 바닐라, 레몬 또는 커피맛) • 우유, Lactaid 우유, 두유, 아몬드 밀크, 라이스 밀크 • 밀크셰이크	• 과일, 견과류, 그래놀라 또는 유기농 유제품
곡물	• 뜨거운 시리얼(예: 곡식 가루, 체에 거른 오트밀, 그리츠, Cream of Rice®, Wheatena®)	• 과일, 견과류, 그래놀라 또는 유기농 곡물
영양제	• 고열량 고단백 영양제(예: Ensure, Boost, Carnation Breakfast Essentials 음료, Boost 푸딩)	• 과일, 견과류, 그래놀라 또는 유기농 영양제
기타	• 연한 머스터드, 케첩, 마요네즈, 설탕, 소금, 또는 약간의 후추를 위에 명시한 음식에 섞어 섭취할 수 있습니다	• 버블티 • 씨앗이 있는 머스터드

연질식

연질식에는 부드러운 음식만 포함됩니다. 연질식의 목표는 오래 씹지 않아도 부드러워 쉽게 삼킬 수 있는 음식을 섭취하는 것입니다.

연질식에 포함시켜야 하는 식음료의 예시가 아래 표에 명시되어 있습니다. 아래 “6끼 연질식 샘플 메뉴” 섹션의 메뉴를 이용할 수도 있습니다.

	포함시켜야 할 식음료	피해야 할 식음료
음료	• 주스 • 커피 • 차 • 탄산 음료 • 영양제(예: Ensure 또는 Glucerna)	• 부드럽게 섞이지 않은 음료 • 씨앗이 있는 음료 • 버블티
빵	• 수분이 많은 빵, 비스킷, 머핀, 팬케이크, 와플. 충분한 양의 시럽, 젤리, 마가린, 버터, 그레이비 소스를 더하거나 액체에 담가 부드럽게 만듭니다.	• 건조한 빵, 토스트, 크래커 • 토르티야 • 거칠고 딱딱한 빵(예: 프렌치 브레드 및 바게트) • 말린 과일, 견과류, 또는 코코넛이 들어간 빵
시리얼	• 수분이 많은 뜨거운 시리얼 또는 차가운 시리얼	• 거칠거나 건조한 시리얼(예: 슈레디드 휘트와 All-Bran®)
수프	• 피해야 하는 음식 목록에 명시되지 않은 모든 수프 • 체에 거른 콘 차우더 또는 클램 차우더	• 질긴 고기가 들어간 수프 • 체에 거르지 않은 콘 차우더 또는 클램 차우더 • 큰 고기 덩어리나 잘 익히지 않은 질긴 채소가 들어간 수프

고기와 고기 대체품	• 얇게 슬라이스한 부드러운 고기 또는 다진 고기 및 껍질을 제거한 가금류 고기 • 수분이 많은 생선 • 달걀(조리 방법 상관없음) • 작은 고기 덩어리나 다진 고기, 또는 부드러운 고기가 들어간 스튜 또는 캐서롤 • 부드러운 두부 또는 템페 • 부드러운 너트 버터(예: 부드러운 땅콩 버터)를 수분이 많은 다른 음식과 함께 섭취	• 질기고 건조한 고기와 가금류 고기 • 큰 고기 덩어리 • 건조한 생선 및 가시가 있는 생성 • 땅콩 알갱이가 있는 땅콩 버터
우유 및 유제품	• 유제품 또는 식물성 우유, 버터밀크, 에그노그, 밀크셰이크, 스무디, 무가당 또는 가당 연유, 엿기름 • 요거트 • 연성 치즈(예: 코티지 치즈, 팟 치즈, 파머스 치즈, 리코타 치즈) • 가공 치즈(예: 아메리칸 치즈, 크림 치즈, 치즈 소스) • 갈아 낸 치즈와 잘게 자른 치즈 • 사워크림 • 푸딩, 커스터드, 아이스크림, 얼린 요거트 • 액상 영양제(예: Ensure 및 Carnation Breakfast Essentials)	• 경성 치즈(예: 체다 또는 스위스) • 씨앗이나 과일이 들어간 치즈 • 견과류, 씨앗, 말린 과일 또는 코코넛이 들어간 요거트
감자와 녹말질 음식	• 피해야 하는 음식 목록에 명시되지 않은 모든 감자와 녹말질 음식 • 익힌 흰쌀 • 껍질을 벗기고 으깨거나 구운 감자 • 셀러리나 양파를 제외한 감자 샐러드 • 잘 익힌 파스타(소스 포함)	• 바삭하게 튀긴 거친 식감의 감자 • 감자 껍질 • 건조한 브레드 드레싱 • 야생쌀 • 잘 익히지 않은 쌀 또는 감자
채소	• 부드럽게 익힌 모든 채소 • 잘게 조각낸 상추 • 껍질을 벗긴 씨 없는 토마토 통조림 • 채소 주스	• 잘게 조각낸 상추를 제외한 모든 생채소 • 부드럽지 않거나 질긴 익힌 채소 • 튀긴 채소 • 옥수수 • 콩류
과일	• 모든 과일 통조림 및 익힌 과일 • 껍질을 벗긴 부드럽고 신선한 과일(예: 복숭아, 천도 복숭아, 키위, 씨 없는 수박) • 씨가 작은 부드러운 베리류(예: 딸기) • 숙성한 아보카도	• 깨물기 어려운 신선한 과일(예: 사과, 배) • 섬유질과 과육이 많은 과일(예: 파파야, 파인애플, 망고) • 씹기 어려운 신선한 과일의 껍질(예: 포도) • 익히지 않은 건조 과일(예: 말린 자두, 살구, 건포도) • 과일 레더, 과일 롤업, 과일 스낵, 말린 과일
디저트	• 피해야 하는 음식 목록에 명시되지 않은 모든 디저트	• 건조하거나 쫀득한 케이크 및 쿠키 • 견과류, 씨앗, 말린 과일, 코코넛, 또는 파인애플이 함유된 디저트
기름	• 올리브, 카놀라, 다른 식물성 기름 • 마가린과 스프레드 • 샐러드 드레싱 • 마요네즈 • 버터 • 그레이비 소스와 각종 소스류	• 견과류, 말린 과일, 또는 파인애플이 함유된 스프레드
기타	• 모든 연한 시즈닝과 소스 • 견과류, 씨앗, 또는 코코넛이 들어가지 않은 쫀득하지 않은 사탕 • 잼, 젤리, 설탕 절임, 꿀, 그 외 감미료	• 견과류, 씨앗, 코코넛, 말린 과일 • 쫀득한 캐러맬 또는 태피 유형의 사탕 • 고추 또는 후추가 들어간 시즈닝과 소스

6끼 연질식 샘플 메뉴

아래의 연질식 샘플 메뉴에서는 6회에 걸쳐 부드러운 음식을 조금씩 섭취합니다. 매 끼니에 4온스의 액체(식사 중 지나친 포만감 방지)를 함께 섭취하며 식사 전후로 8온스의 액체(수분 보충)를 마십니다. 액체에는 수프도 포함됩니다.

- 모든 메뉴 항목이 무설탕인 것은 아닙니다. 당뇨가 있거나 혈당이 높거나 덤핑 증후군이 있는 경우:
  - 일반 요거트 대신 무설탕 또는 “라이트” 요거트를 섭취하십시오.
  - 과일 주스를 제한하십시오.
  - 과일 주스를 마실 때에는 물에 희석하십시오.

- 별표(*)가 있는 메뉴 항목에는 유당이 함유되어 있습니다. 유당 불내증이 있는 경우:
  - Lactaid 우유, 코티지 치즈, 아이스크림을 섭취해 보십시오.
  - 유제품을 섭취하기 전에 Lactaid 정제나 드롭을 복용하십시오.
  - 아몬드 밀크, 라이스 밀크, 두유, 식물성 치즈를 선택하십시오.

6끼 연질식 샘플 메뉴 1

섭취 시간	식사	식음료
오전 7:30	아침 식사	● 전유* ½컵으로 부드럽게 만든 콘플레이크 ¾컵 ● 바나나 ½개
오전 9:00	음료	● 주스 ½컵 덤핑 증후군 증상이 있는 경우 주스에 물 ½컵을 섞으십시오.
오전 10:00	간식	● 코티지 치즈* ½컵 ● 과일 통조림 ½컵
오전 11:30	음료	● 전유* 1컵
오후 12:30	점심 식사	● 치킨 수프 ½컵 ● 굽지 않은 빵을 사용한 참치 샐러드 샌드위치 ½개, 부드러운 식감을 위해 필요에 따라 마요네즈 또는 오일 추가
오후 2:00	음료	● 토마토 주스 1컵
오후 3:00	간식	● 요거트* ● 크랜베리 주스 ½컵
오후 4:30	음료	● 물 ½컵과 섞은 사과 주스 ½컵
오후 5:30	저녁 식사	● 껍질을 제거한 구운 닭 2온스 ● 껍질을 벗겨 구운 작은 감자 1개와 사워크림* ● 익힌 당근 ½컵 ● 아몬드 밀크 ½컵
오후 7:00	음료	● 물 1컵
오후 8:00	간식	● 아메리칸 치즈* 1온스 ● 빵 1조각 ● 마요네즈 ● 사과 주스 ½컵
오후 9:30	음료	● 물 ½컵과 섞은 크랜베리 사과 주스 ½컵

6끼 연질식 샘플 메뉴 2

섭취 시간	식사	식음료
오전 7:30	아침 식사	● 스크램블드 에그 1개 ● 굽지 않은 빵 1조각과 마가린, 버터 또는 젤리 1작은술* ● 오렌지 주스 ½컵
오전 9:00	음료	● 토마토 주스 1컵
오전 10:00	간식	● 부드러운 땅콩 버터 1큰술 ● 소프트 롤 ½개 ● 전유* ½컵
오전 11:30	음료	● 물 ½컵과 섞은 주스 ½컵
오후 12:30	점심 식사	● 굽지 않은 빵을 사용한 달걀 샐러드 샌드위치 ½개, 부드러운 식감을 위해 필요에 따라 마요네즈 추가 ● 우유 1/2컵
오후 2:00	음료	● 육수 1컵
오후 3:00	간식	● 후무스 2큰술 ● 소프트 롤 ½개 ● 파인애플 주스 ½컵
오후 4:30	음료	● 물 ½컵과 섞은 프루트 펀치 ½컵

오후 5:30	저녁 식사	• 수분이 많은 구운 생선 2온스 • 매시드 포테이토 ½컵 • 마가린 또는 버터* 2작은술을 곁들인 익힌 그린 빈 ½컵 • 사과 주스 ½컵
오후 7:00	음료	• 물 1컵
오후 8:00	간식	• 코티지 치즈* ¼컵 • 빵 1조각 • 크랜베리 주스 ½컵
오후 9:30	음료	• 물 ½컵과 섞은 믹스 베리 주스 ½컵

6끼 연질식 샘플 메뉴 3

섭취 시간	식사	식음료
오전 7:30	아침 식사	• 치즈 1온스와 잘게 자른 햄 1조각이 들어간 달걀 오믈렛 1개 • 오렌지 주스 ½컵
오전 9:00	음료	• 물 1컵
오전 10:00	간식	• 마가린 또는 버터* 1작은술을 곁들인 치즈 블린츠 1개 • 살구즙 ½컵
오전 11:30	음료	• 물 ½컵과 섞은 포도 주스 ½컵
오후 12:30	점심 식사	• 다진 소고기 또는 칠면조 고기 2온스 • 아메리칸 치즈* 1온스 • 우유*와 마가린 또는 버터*를 곁들인 매시드 포테이토 ½컵 • 전유* ½컵
오후 2:00	음료	• 물 ½컵과 섞은 크랜베리 주스 ½컵
오후 3:00	간식	• 전유* 1컵, 바나나 ½개, 부드러운 땅콩 버터 1큰술과 섞은 웨이 프로틴 파우더 1스쿱
오후 4:30	음료	• 물 ½컵과 섞은 포도 주스 ½컵
오후 5:30	저녁 식사	• 햄 앤 치즈* 키슈 1조각(크러스트 부분 제외) • 사과 주스 ½컵
오후 7:00	음료	• 물 ½컵과 섞은 구아바즙 ½컵
오후 8:00	간식	• 프리미엄 아이스크림* ½컵과 전유* ½컵
오후 9:30	음료	• 물 1컵

6끼 연질식 샘플 메뉴 4

섭취 시간	식사	식음료
오전 7:30	아침 식사	• 부드러운 땅콩 버터 2큰술과 꿀 2작은술을 올린 굽지 않은 잉글리시 머핀 ½개 • 전유 ½컵
오전 9:00	음료	• 물 1컵
오전 10:00	간식	• 지방을 제거하지 않은 요거트* 6온스 • 바나나 ½개 또는 과일 통조림 ½컵 • 잘게 갈아 낸 아마씨 또는 아몬드 1큰술
오전 11:30	음료	• 물 ½컵과 섞은 사과 주스 ½컵
오후 12:30	점심 식사	• 참치 통조림 ½컵, 농축 버섯 수프 크림* ¼컵, 마가린 또는 버터* 1작은술, 에그 누들 ½컵, 약간의 우유*로 만든 참치 캐서롤 1컵 • 사과 주스 ½컵
오후 2:00	음료	• 물 ½컵과 섞은 체리 주스 ½컵
오후 3:00	간식	• 아보카도 ½개를 으깨 얇게 자른 칠면조 가슴살 2온스 안에 넣고 말은 롤 • 배즙 ½컵
오후 4:30	음료	• 물 ½컵과 섞은 복숭아즙 ½컵

오후 5:30	저녁 식사	• 미트로프 슬라이스 2온스 • 코코넛 오일 2작은술로 구운 고구마 ½컵 • 크림 시금치* ½컵 • 포도 주스 ½컵
오후 7:00	음료	• 전유* 1컵
오후 8:00	간식	• 슬라이스한 바나나 ½개와 휘핑 크림*을 올린 바닐라 푸딩* ½컵
오후 9:30	음료	• 물 1컵

일일 음식 섭취 일지

섭취 시간	섭취량	설명	열량	증상
			총계:	

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

마지막 업데이트 날짜
7월 16, 2023
Learn about our Health Information Policy.

의견을 알려주세요

의견을 알려주세요

여러분의 피드백은 MSK에서 제공하는 교육 정보를 개선하는 데 도움이 됩니다. 담당 치료 팀은 여러분이 이 피드백 양식에 기재한 내용을 볼 수 없습니다. 치료에 대한 질문을 위해 이 양식을 사용하지 마십시오. 치료에 관한 질문이 있으시면 의료진에게 연락하시기 바랍니다.

피드백을 모두 읽지만 어떠한 질문에도 답변을 드릴 수 없습니다. 이 피드백 양식에 이름이나 개인적인 정보를 기재하지 마십시오.

이 정보가 이해하기 쉬웠나요?

- ○ 예
- ○ 다소
- ○ 아니요

어떤 부분을 더 잘 설명해야 했나요?

이름이나 개인 정보를 사용하지 마십시오.

제출