

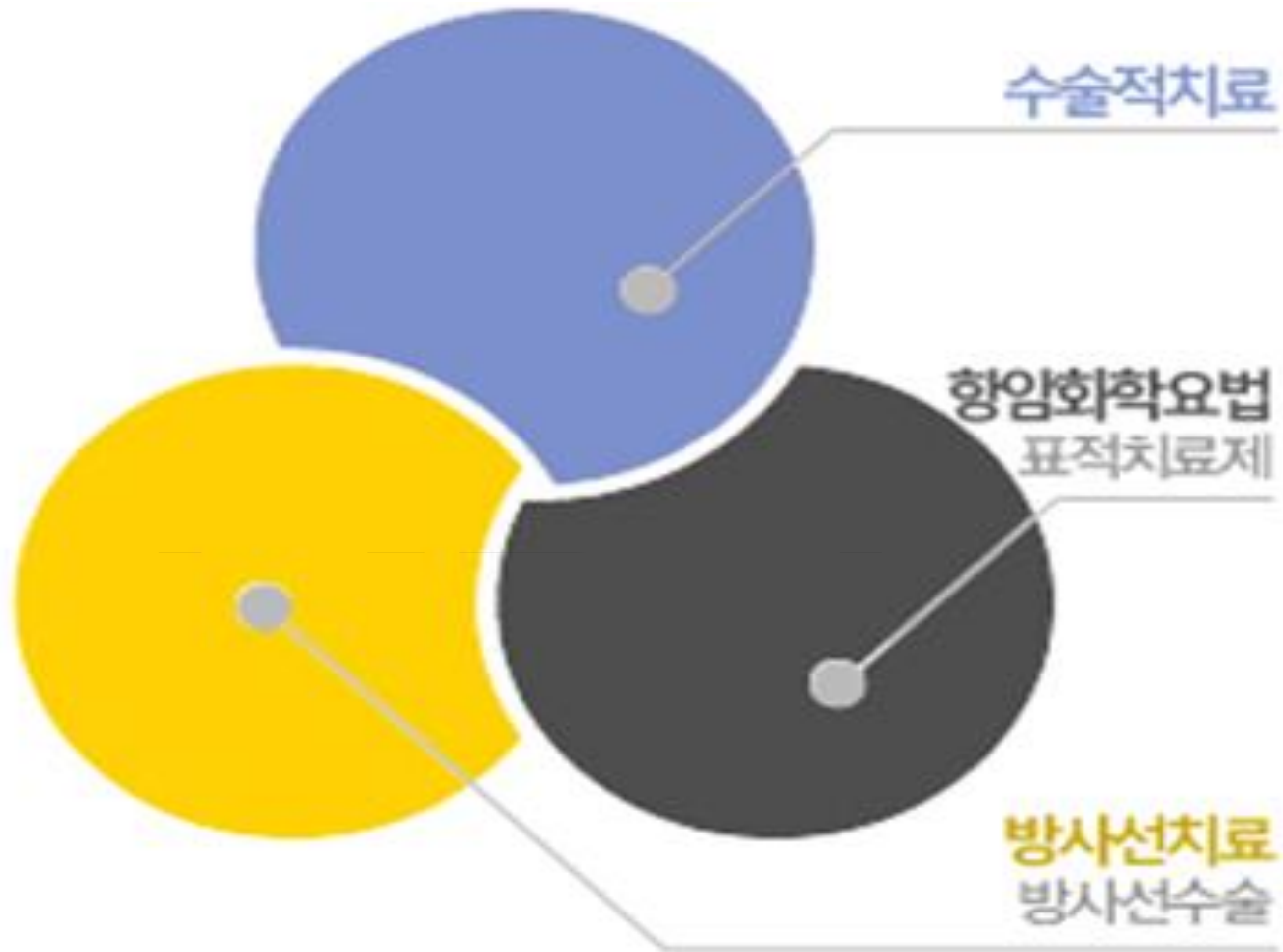
나를 위한 맞춤형 식사



CONTENTS

- **일반적인 식사관리**
- **삼킴곤란과 연하보조식**
- **항암, 방사선 치료시 식사관리**
- **자주 묻는 질문**

치료에 맞는 식사관리



일반적인 식사관리

1



.....
1일 3회 식사는 규칙적으로
일정한 시간에 한다.

2



.....
필요한 양만을 알맞게 먹고, 정상
체중을 유지하도록 한다.

3



.....
여러 가지 식품을 골고루
먹는다.

4



.....
당질은 주로 곡류에서 섭취하고
설탕, 꿀 등 단순 당질은 피한다.

일반적인 식서관리

5



허용식품량내에서는 가급적
섬유소가 많은 식품(현미, 잡곡밥,
채소류 등)을 섭취한다.

6



술을 삼가하는 것이 좋다.

7



기름은 식품성기름(참기름, 들기름,
식용유 등)을 사용한다.

8



음식의 간은 싱겁고 강한 자극성
없이 조리한다.

나의 체중은 ?

표준체중(남자)

키(cm)	표준체중(kg)	허용범위	키(cm)	표준체중(kg)	허용범위
150	50	45-55	168	62	56-68
151	50	45-55	169	63	57-69
152	51	46-56	170	64	58-70
153	52	47-57	171	64	58-70
154	52	47-57	172	65	59-71
155	53	48-58	173	66	60-72
156	54	49-59	174	67	61-73
157	54	49-59	175	67	61-73
158	55	50-60	176	68	62-74
159	56	51-61	177	69	63-75
160	56	51-61	178	70	63-77
161	57	52-62	179	71	64-78
162	58	53-63	180	71	64-78
163	59	54-64	181	72	65-79
164	59	54-64	182	73	66-80
165	60	54-66	183	74	67-81
166	61	55-67	184	75	68-82
167	61	55-67	185	75	68-82

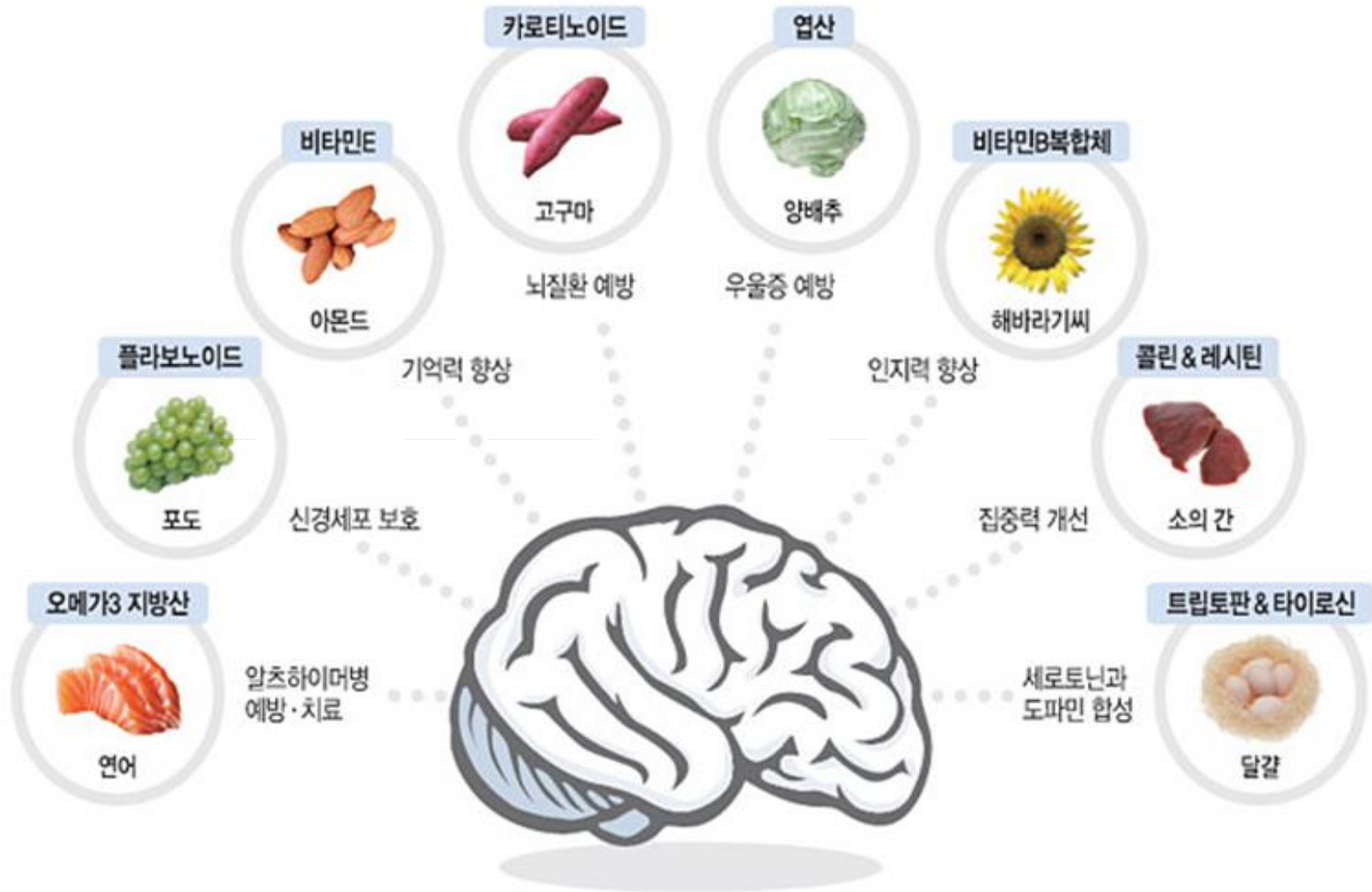
표준체중(여자)

키(cm)	표준체중(kg)	허용범위	키(cm)	표준체중(kg)	허용범위
150	47	43-51	168	59	54-64
151	48	44-52	169	60	54-66
152	49	45-53	170	61	55-67
153	49	45-53	171	61	55-67
154	50	45-55	172	62	56-68
155	51	46-56	173	63	57-69
156	51	46-56	174	64	58-70
157	52	47-57	175	64	58-70
158	52	47-57	176	65	59-71
159	53	48-58	177	66	60-72
160	54	49-59	178	67	61-73
161	54	49-59	179	67	61-73
162	55	50-60	180	68	62-74
163	56	51-61	181	69	63-75
164	56	51-61	182	70	63-77
165	57	52-62	183	70	63-77
166	58	53-63	184	71	64-78
167	59	54-64	185	72	65-79

골고루, 알맞게 섭취하자!!



브레인 푸드



삼김곤란과 연하보조식

1단계



2단계



3단계



영양적 문제와 식사목표

뇌종양, 수술로 인한 손상.
음식물이 구강, 인후, 식도를
통해 위장 내로 이동하는데
장애가 있는 상태

체중감소, 영양불량,
탈수, 흡인성 폐렴, 질식,
삶의 질 저하

삼킴곤란

안전한 음식물섭취
충분한 열량과 적절한
영양소 공급

씹고 삼키는 능력에 알맞게 식사
의 점도와 질감을 조절함으로써
흡인의 위험을 방지하고 적절한
영양상태를 유지하기 위함

점도증진제

점도증진제

음식물 **삼킴 곤란시** 액상 식품에 첨가하여 점도를 증진시켜 탈수방지과 섭취량 증가

사용방법

포크를 사용하여 **신속하게 저으면서** 넣고 계속해서 30초 정도 잘 저어준다.



푸딩 점도



꿀 점도



주스 농도

항암, 방사선 치료시 식사관리



“입맛이 없어요”

- ✓ 조금씩 자주 먹도록 합니다.
- ✓ 식사 시 수분은 소량만 마십니다.
- ✓ 식사가 부족할 경우, 특수 영양 보충 음료를 이용합니다.
- ✓ 먹고 싶을 때 드실 수 있도록 가까운 곳에 간식을 둡니다.
- ✓ 입맛을 돋우기 위해서 식사 전후에 항상 입안을 청결하게 합니다.



땅콩요거트 드레싱

땅콩, 플레인 요거트, 발사믹 식초, 올리브오일 등을 곱게 갈아 신선한 채소에 곁들인다.

“속이 메스껍고 토할 것 같아요”

- ✓ 환기가 잘되는 쾌적한 장소에서 식사를 합니다..
- ✓ 조금씩 천천히 식사하며, 식후 1시간 정도는 휴식을 취합니다.
- ✓ 너무 배고프면 메스꺼울 수 있습니다.
- ✓ 치료를 받는 동안 메스꺼운 증세가 나타날 수 있으므로 치료 1~2시간 전에는 먹지 않도록 합니다.



단호박 스프

양파와 함께 볶은 단호박, 물, 우유, 생크림을 넣고 끓여 믹서기에 갈아준다.

“체중이 빠지고 있어요”



고구마 경단

고구마를 삶아 으갠 후 찹쌀가루를 넣고 익반죽한다. 미리 갈아 놓은 카스테라 가루를 묻힌다.



바나나전

바나나를 으갠 후 찹쌀가루, 계란을 묻혀 부친다. 치즈를 첨가하면 영양가가 더 높다.

영양보충음료



자주 묻는 질문



녹색채소가 가장 영양성분이 풍부하고 항암효과가 뛰어난가요?

- 다양한 색깔의 채소를 섭취하는 것이 좋습니다.



채소는 녹즙으로 먹었을 때만 암을 예방하는 효과가 있나요?

- 치아가 부실하지 않다면 신선한 채소 형태로~



육류섭취는 암 발생의 원인이 되므로
섭취하면 안되나요? 특히 개고기 ^^

- 세포분열 및 성장에 꼭 필요한 영양소로
기름기가 적은 살코기 위주의 섭취가 바람직



지방이나 콜레스테롤 섭취는 암 발생과
밀접한 관련이 있으니 이들이 풍부한
식품은 섭취해서는 안되나요?

- 생선에 풍부한 필수지방산은 암을 예방하는 효과
- 지용성비타민(비타민A, E 등) 결핍증이 발생할 수
있으므로 적당량의 지방을 섭취하시기 바랍니다.



과일은 암 예방 효과가 있는
항산화 비타민 및 식물생리활성물질이
풍부하니 많이 먹을 수록 좋나요?

- 지나치게 섭취할 경우 당을 과잉 섭취하게 됩니다.



항산화 비타민제제(비타민C, E, 카로티노이드 등)
는 암을 예방하는 효과가 있으니 다량
섭취해도 좋나요?

- 식사를 통해 섭취하시는 것이 좋습니다.



마늘은 생 것으로 먹어야 암 예방 효과가 있나요?

- 소화기 궤양 예방과 마늘의 항암효과를 살리기 위한 가장 좋은 방법은 익혀서 먹는 것입니다.



커피는 암을 증가시키는 식품인가요?

- 건강을 위해 하루 2잔 내외로 마시는 것이 적당