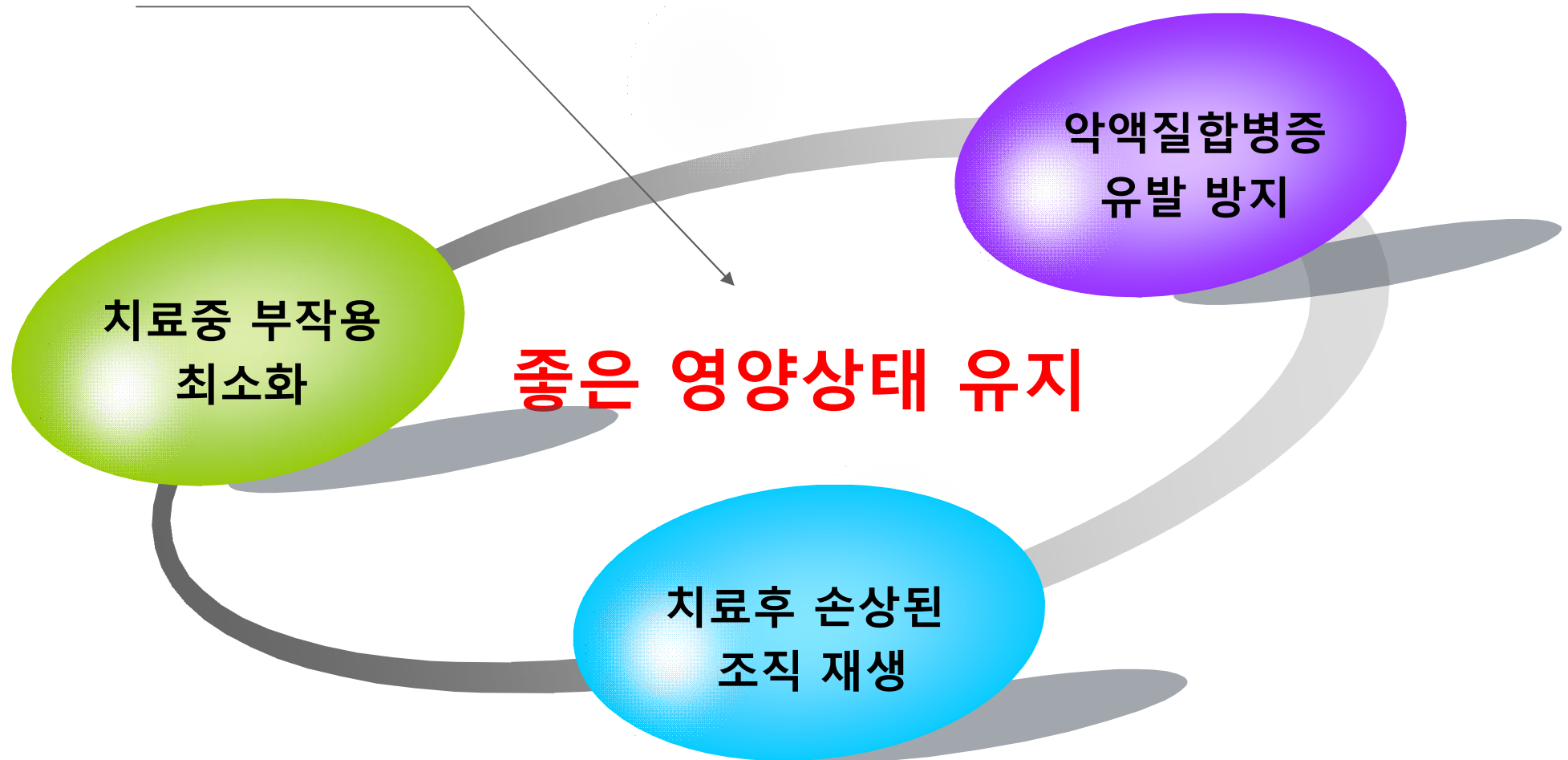


암환자의 영양관리

한림대성심병원
영양팀

영양관리 필요성



치료로 인한 영양문제

식욕부진

점막염

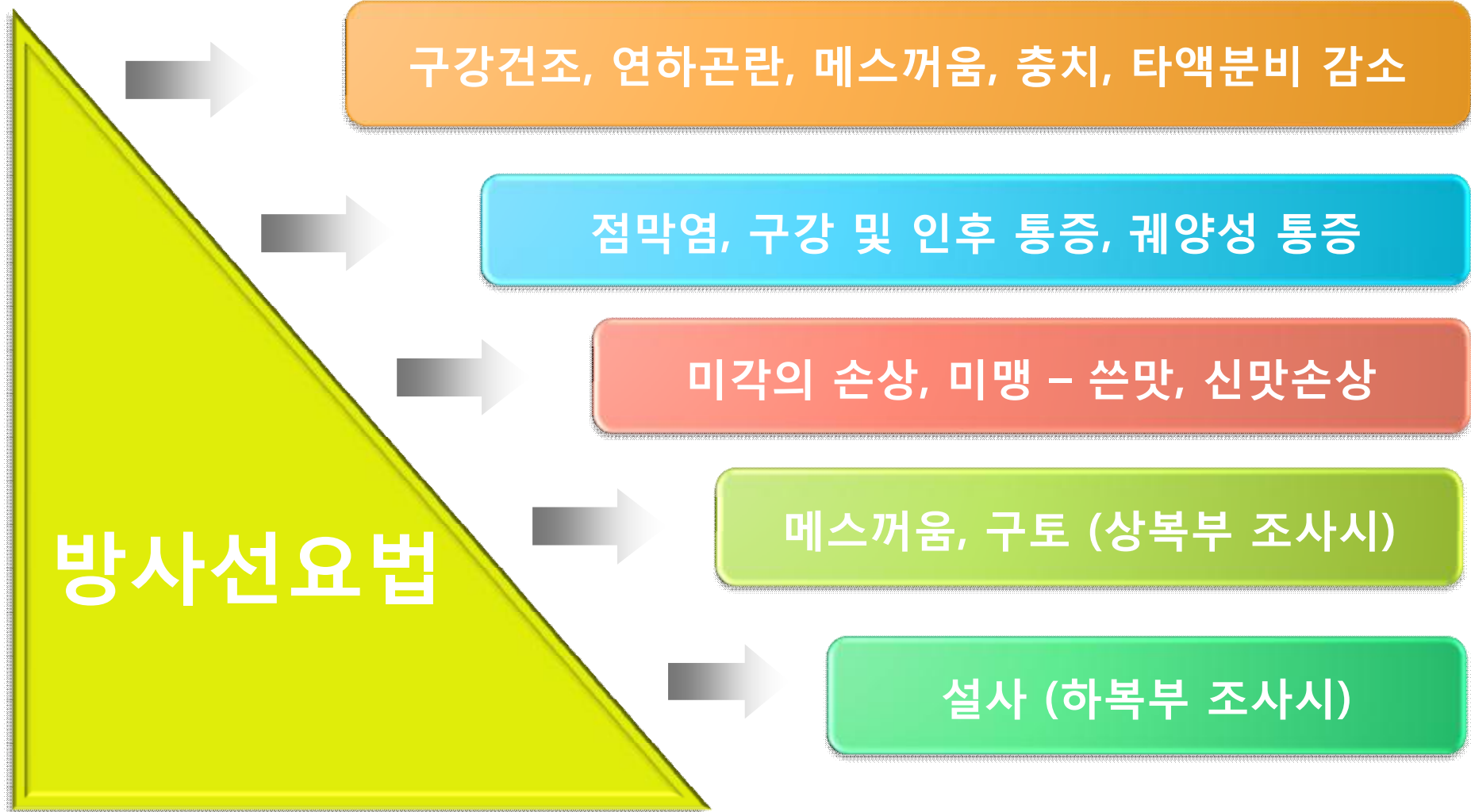
소화관의 모든 부분에 영향
(궤양, 출혈, 흡수불량 유발)

화학요법

오심, 구토

식품에 대한 거부감

암 치료로 인한 영양문제



골고루 '충분한 식사'



è 지질 공급

è 무기질, 당질, 단백질 공급

è 단백질 공급

è 비타민, 무기질, 당질 공급

è 탄수화물 공급

식욕부진

- Ø 식사 시간에 얽매이지 말고 먹고 싶을때, 먹을 수 있을 때, 상태가 좋을 때 먹기
- Ø 안락, 쾌적한 느낌의 분위기 조성
- Ø 환자가 원하는 다양한 식단 준비
- Ø 가벼운 산책 등 규칙적인 운동으로 식욕 올리기
- Ø 식사는 가급적 가족이나 보호자와 함께

입맛의 변화

- ∅ 단맛 둔감
- ∅ 고기 맛 민감 - 생선, 두부, 유제품으로 대체
- ∅ 구강을 청결히 (미각세포자극)
- ∅ 식기 : 금속보다 플라스틱재질 사용 (수저도)
- ∅ 육류 조리 시 향을 좋게, 깻잎, 브로컬리 등 향 좋은 채
소나 새로운 음식 권유해 보기

- ∅ 부드럽고 삼키기 쉬운 음식
- ∅ 입안이 쓰린 경우 빨대사용
- ∅ 차거나 상온으로 준비
- ∅ 자극적인 음식 피함

죽, 미음, 연두부, 계란찜, 콩국, 치즈, 푸딩, 으깬 감자, 수프

특수 영양보충음료: 그린비아, 뉴케어

과일: 바나나, 복숭아, 배, 수박, 과일통조림 같이 시지 않은 과일

기타: 우유, 두유, 요플레, 미숫가루

구강건조증

- Ø 침 분비 촉진 - 새콤달콤하게 조리
- Ø 무설탕 껌, 딱딱한 무설탕 캔디 이용
- Ø 부드럽고 삼키기 쉬운 음식 준비 (국물있는 조리)
- Ø 입술을 촉촉하게 유지 (입술연고 사용)

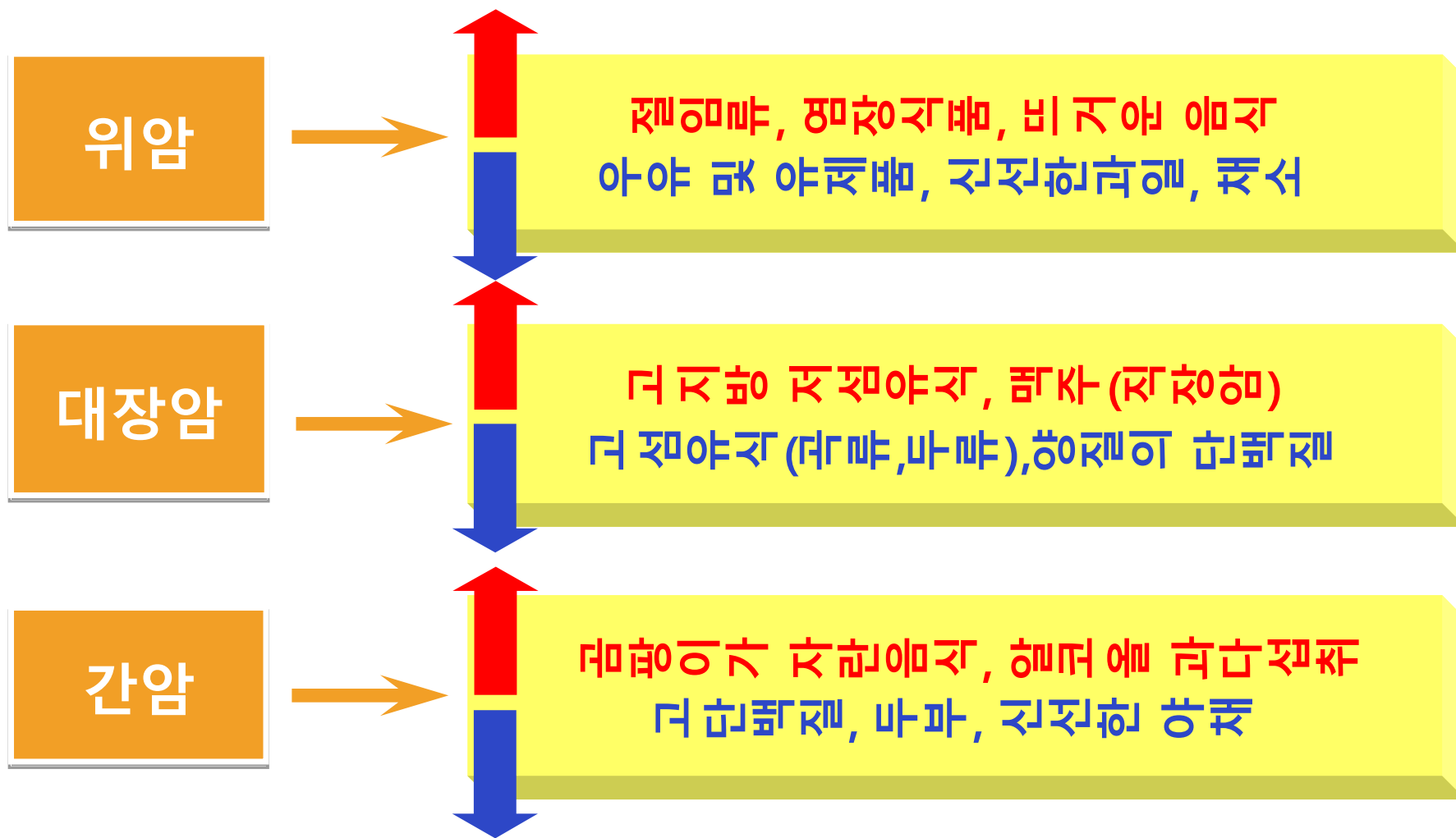
메스꺼움 · 구토

- ∅ 조금씩 천천히 자주 섭취
- ∅ 배가 고프면 증상이 심해지므로 배가 고프기 전에 먹기
- ∅ 쾌적한 실내환경에서 식사하기
- ∅ 차갑게 해서 먹기
- ∅ 향이 강하거나 기름진음식, 더운 음식 금지
- ∅ 증세가 심하면 억지로 먹거나 마시지 않기

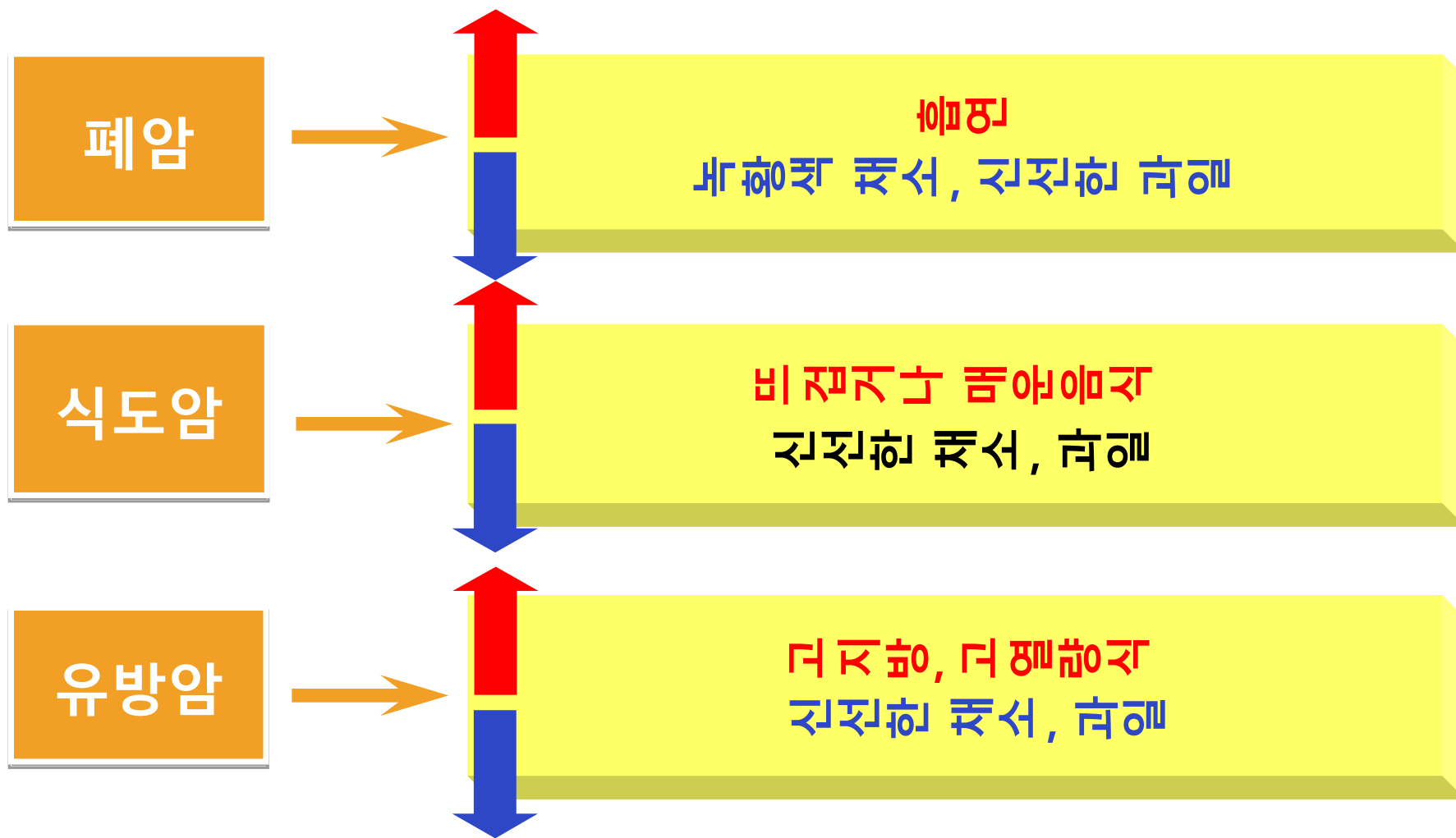
- ∅ 음식은 부드럽게 조리해서 소량씩 자주 섭취
- ∅ 수분섭취를 위해 물이나 음료 충분히 마시기
- ∅ 2일 이상 설사 시 염분, 칼륨 포함된 음식 섭취
: 육수, 바나나, 복숭아, 토마토, 스포츠음료 등
- ∅ 갑자기 설사할 경우 12~24시간 동안은 맑은 유동식
먹기

- ∅ 수분을 충분히 마시기 (하루에 8~10컵 이상)
- ∅ 기상 후 찬물로 장을 자극시켜 주기
- ∅ 신체 움직임 늘리기
- ∅ 배를 마사지 하기

암과 식생활과의 상관성 및 예방



암과 식생활과의 상관성 및 예방



국민 암 예방 수칙

- ” 담배는 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
- ” 채소와 과일을 충분하게 먹고, 다양한 식단으로 균형잡힌 식사하기
- ” 음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
- ” 술은 하루 두잔 이내로만 마시기
- ” 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
- ” 자신의 체격에 맞는 건강체중 유지하기
- ” 예방접종 지침에 따라 B형 간염 예방접종 받기
- ” 성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 성생활 하기
- ” 발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기
- ” 암 조기 검진 지침에 따라 검진을 빠짐없이 받기



감사합니다