

장절체후의 영양관리

<대장의 역할>

대장은 소장에서 흡수되지 않는 영양분의 소화 및 수분을 흡수하고, 남은 것을 대변으로 흡수시키는 역할을 합니다. 수술 후 초기에는 일시적으로 식후 더부룩함이 있을 수 있으나 점차 호전되며, 수술한 위치나 범위에 따라 변이 묽어지거나 째아질 수 있으므로 시간조절 및 주의가 필요합니다.

<대장수술 후 배변 습관의 변화가 생길 수 있습니다.>

- 상행, 횡행, 하행 결장 절제 -> 1~2개월 정도 묽은 변이 지속될 수 있음
- S결장 또는 직장절제 -> 배변횟수가 잦아지고 변을 봐도 시원하지 않음, 길게는 1년간 지속될 수 있음
- 증상의 개선을 위해서는 식이조절과 생활습관의 변화가 필요합니다.

<대장암 수술 후 일반적 식사원칙>

물 -> 맑은주스 -> 미음 -> 죽 -> 밥

- 1.장 운동을 규칙적으로 하기 위해서 하루 3끼 이상의 식사를 규칙적으로 하고, 과식을 피합니다.
-짙은 변이나 설사가 지속되는 경우, 식사량을 소량씩 자주 섭취하면 배변 횟수를 줄일 수 있습니다.
- 2.대장암 수술 직후부터 1~2개월 까지는 상처 치유의 촉진을 위해 고단백, 고칼로리 식이와 비타민을 충분히 섭취합니다.
-단백질 보충을 위해 기름기를 제거한 살코기나 생선, 두부, 계란 등을 섭취하도록 하고, 고기는 굵거나 튀긴것보다는 찌거나 삶는 방법으로 조리하는 것이 좋습니다.
- 3.탈수와 변비가 생기지 않도록 충분한 수분(하루 6~10잔)을 섭취합니다.
-우측결장이나 대장의 많은 부분을 절제한 경우, 직장의 일부 또는 거의 대부분을 절제한 경우에는 묽은 변이나 설사로 수분을 상실할 수 있거나, 가끔 변비가 생겨 복부 통증을 유발할 수 있으므로 충분한 수분섭취가 필요합니다.
- 4.수술 후 4주간은 불 수용성 섬유질 음식의 섭취를 제한합니다.
-불 수용성 섬유질 음식은 질긴 야채에 많이 포함되어 있으며, 대장으로 내려가 변을 만드 렉 됩니다. 불 수용성 섬유질 섭취는 수술 부위에 자극을 줄 수 있으므로 수술 후 4주 까지는 주의하도록 합니다.
- 5.우유나 마시는 요구르트와 같은 유제품은 설사를 유발 할 수 있으므로 주의하도록 합니다.

*수용성 식이섬유는 무엇인가요?

물에 잘 녹는 식이섬유로, 대변량을 증가시키고 대장내에서 발효되어 대장세포를 건강하게 합니다.

예) 고구마, 토마토, 양배추, 미역, 버섯 등

*불수용 식이섬유는 무엇인가요?

물에 잘 녹지 않고, 대변 양 증가에 크게 관여하지 않습니다.

예)김치, 고사리 콩나물 등

<수술 직후~1개월 주의할 음식>

*가스를 발생시키는 음식

예)콩류, 양파, 양배추, 브로콜리 탄산음료 등

*변을 묽게하는 음식

예)사과주스, 포도주스, 양념이 많은 음식 등

*소화하기 어려운 음식

예)꽃감, 마른 오징어, 찰떡, 옥수수, 말린 과일 등

*지나치게 기름진 음식

예)튀김류, 중국음식, 삼겹살 등

*과다 섬유질

예)잡곡밥, 찜밥, 거친 나물 등

<퇴원 후 1개월~6개월까지>

1.다양한 식품을 통한 균형 잡힌 식사가 중요합니다. 이 시기는 수술부위의 회복이 빠르게 일어나고 환자의 체력보강이 절실한 시기이므로 충분한 열량과 단백질 섭취가 필요합니다.

2.섬유질 식이를 점차 늘려갑니다. 갑자기 섬유질 식사를 많이 하면 장에 자극이 될 수 있으므로 부드러운 섬유질로부터 조금씩 늘려갑니다.

<퇴원후 6개월 이후>

1.표준체중을 유지합니다.

2.식이섬유를 충분히 섭취합니다.

3.유제품 섭취도 점차 시작합니다.

<이럴 때는 어떻게 해야할까요?>

증상	해결방법
식욕이 없어요	-소량씩 자주 섭취 -단백질과 열량이 높은 음식 섭취 -식사시간, 장소, 주변환경 변화 -가벼운 활동
설사가 심해요	-소량씩 자주 섭취 -부드러운 음식 섭취 -탈수 예방을 위해 자주 수분 섭취
가스가 차요	-가스 유발 음식 줄이기 -빨대 사용과 껌씹기 자제 -식사 시 입 다물고 씹기
변이 잦아요	-변의 양상에 따라 음식 조절하기 -규칙적으로 식사하고 과식 피하기
변비가 심해요	-충분한 식사 -하루 6~10잔의 수분 섭취 -잡곡이나 통밀, 야채류, 다시마 등 고섬유질 식이 섭취
소화가 잘 안되요	-음식을 꼭꼭, 천천히 씹어 먹기 -소량씩 자주 먹도록 -소화가 잘되지 않은 질긴 채소, 과일 껍질류, 옥수수, 찰떡, 곱감, 마른오징어 등의 음식 피하기

<장루조성술을 시행한 환자의 식생활>

장루는 수술에 의해 생긴 소장이나, 대장의 일부를 복벽밖으로 나온 형태를 말하며, 장루로 배출되는 배액량은 하루에 1200~1500cc입니다. 수분섭취가 적으면 탈수되기 쉽고, 너무 많은 수분섭취는 배액량이 증가하여 장루관리에 불편함을 초래할 수 있습니다.

- 1.1일 수분섭취량은 1500~2000cc가 적당합니다. 단, 회장루 환자는 과다 수분섭취를 제한합니다.
- 2.장루조성술 후에는 고단백, 고탄수화물, 고칼로리 식이를 합니다.
- 3.설사나 불편감을 일으킬 수 있는 음식은 피합니다.
- 4.장 폐색을 유발할 수 있는 음식 및 과식은 가능하면 삼갑니다.
- 5.음식을 잘 씹어 섭취하도록 합니다. 장을 통과하는 시간이 짧으므로 음식물을 잘 씹지 않게 되면 영양섭취가 정상적으로 이루어지지 않기 때문입니다.

<주의해야 할 식품>

*설사유발 식품

예)우유, 맥주, 생야채, 양념이 강한 음식 등

*변비유발 식품

예)감, 땅콩, 버터, 지방이 적은 고기 등

*가스 유발 식품

예)양배추, 양파, 콩류, 튀긴 음식, 맥주, 우제품, 탄산음료 등

*냄새유발식품

예)달걀, 생선, 치즈, 파, 마늘, 양파, 양배추, 콩류 등

*장폐색 유발식품

예)거친 섬유질이 많이 포함된 야채(콩나물 고사리 등), 땅콩, 옥수수, 파인애플, 과일이나 야채의 껍질이나 씨 등

<항암치료 부작용의 해결방법>

치료 부작용	해결방법
식욕부진	식사시간에 관계없이 소량씩 자주 섭취, 특수영양보충음료이용
메스꺼움	소량씩 자주 섭취, 식후 충분한 휴식을 취함, 토스트, 크래커, 사베트, 부드러운 과일이나 채소, 미음, 얼음조각 등 섭취
구토	구토 증상이 있는 경우 먹지 않도록 함, 증상이 조절되면 물부터 시작하여 미음으로 점차 이행함
입과 목의 통증	부드럽고 삼키기 쉬운 음식 섭취, 입안을 자극하는 음식이나 음료 제한, 입안을 자주 헹구어 청결하게 유지
입안건조증	물을 자주 섭취, 달거나 신 음식은 침 분비를 만들어 냄(단, 입안이 헐거나 목구멍에 통증이 있을 때는 제한)
체중감소	열량보충(음식을 다양하게 조리, 간식, 조리법 변경), 단백질 보충(고기, 생선, 치즈, 계란, 우유가 많이 포함된 음식 섭취)
면역기능 저하	음식 만지기 전에 손씻기, 모든 식품을 사용하기 전에 유통기한 확인, 모든 음식은 완전히 익혀서 먹기, 고칼로리, 고단백질식이 섭취