

식도암 투병 중 영양

치료 중 영양을 잘 섭취하는 것은 중요하며 체중을 유지하는 데 도움이 될 것입니다. 또한 장기적으로 건강을 유지하는 데도 좋습니다.

암이나 혹은 암 치료의 부작용으로 인해 먹거나 마시는 것이 어려울 수 있습니다. 부작용의 예는 다음과 같습니다.

- 식욕 부진 (배고픔을 느끼지 못함)
- 구강 건조
- 입 또는 목의 통증
- 구역질 및 구토
- 필요한 영양소 증가 (단백질 + 에너지: 칼로리 또는 킬로줄)
- 미각의 변화
- 피로 (피곤함을 느낌)



치료 받는 동안 체중을 유지하면 도움이 됩니다.

- 계획에 없던 병원 입원 예방
- 치료 내성 증가 및 치료 반응 향상
- 면역 체계 지원으로 감염의 위험을 낮추고 질병의 재발을 줄임



입맛이 없을 때 유용한 팁:

- 식욕에만 의존하는 대신 2-3시간마다 먹거나, 혹은 많은 양으로 하루 세 끼를 먹는 대신 매일 소량으로 6-8끼 식사를 합니다
- 끼니마다 단백질 섭취 (육류, 생선, 닭고기, 달걀, 유제품, 콩류, 두부, 대두, 단백질 분말 예: Sustagen™/Ensure™/Advital™)
- 특별히 문제/통증/불편함 등을 유발하는 것이 아니라면 특정 음식을 거부하지 않습니다
- 영양분이 부족한 음료(예: 물, 차, 블랙 커피, 다이어트 음료 및 코디얼)보다는 에너지 또는 단백질을 더 많이 제공하는 음료(예: 우유, 두유 및 주스)를 선택합니다
- 미각에 변화가 있다면, 양념이나 허브, 향신료 및 소스 등을 이용해 음식에 추가로 풍미를 더해줍니다

음식에 단백질 및 에너지를 추가합니다 (다음 페이지에서 추천 재료를 확인하세요)

영양 보충 음료를 마시면 꼭 필요한 영양분을 섭취하는데 도움이 될 수 있습니다 - 적합한 옵션이 무엇인지 영양사와 상의하세요

음식물을 삼키는 데 어려움이 있을 때/식도에 통증이 있을 때 유용한 팁:

- 음식물을 잘 씹어서 천천히 삼키고, 음식을 먹을 때는 똑바로 앉습니다
- 식사 후 곧바로 눕지 않도록 하여 역류성 식도염을 방지합니다
- 음식에 추가로 그레이비 또는 소스를 넣거나 수프, 스투, 찜 또는 죽과 같이 수분이 충분한 식사를 합니다
- 음료 또는 수프에 빵이나 비스킷을 찍어 먹습니다
- 으갠 감자와 쌀밥, 땅콩 버터, 빵은 목구멍에 걸릴 수도 있습니다 - 대신 국수나 파스타 또는 죽을 먹어 봅니다
- 육류와 야채에 소스를 추가하여 갈거나 으개 봅니다
- 식초나 향료, 매운 음식, 짠 음식 알코올/알코올 기반의 구강 청결제, 매우 뜨거운 음식이나 음료, 감귤류 과일, 주스 및 토마토 기반 음식 등 목구멍에 통증을 더 많이 유발할 수 있는 음식과 음료는 피합니다
- 전혀 음식을 삼킬 수 없다면 칼로리가 높은 음료를 선택합니다 (예: 우유, 두유, UpNGo™, 스무디, 수프, Milo™, 밀크셰이크)
- 의사의 처방대로 통증 완화제를 복용하는 것이 중요합니다. 통증 일지를 작성하면 치료팀이 귀하의 통증을 더 잘 관리할 수 있도록 하는데 도움이 될 것입니다.

고형식을 삼킬 수가 없거나 체중이 줄고 있다면. 영양사나 임상 간호 상담사 (CNC)와 상의하세요



피로를 느낄 때 유용한 팁:

항암 치료를 하는 동안 신체적, 감정적 스트레스를 경험할 수 있습니다. 스스로를 잘 돌볼 수 있어야 하며 필요할 때는 휴식을 취해야 합니다. 올바른 식습관을 지키면서 동시에 피로를 관리할 수 있는 몇 가지 유용한 팁은 다음과 같습니다.

- 할 수 있을 때 음식을 대량으로 준비해 놓고 요리를 하고 싶지 않을 때 먹을 수 있도록 얼리거나 보관하세요
- 식자재 세트나 미리 자른 후 간편 포장된 야채, 시판용 병소스, 포장 향신료 등 간편한 음식 재료를 사용하세요
- 냉동 식품이나 만두, 간식, 음료 등 즉석 조리 식품이나 사전 준비된 식품 등을 이용하세요
- 가족이나 친구들에게 도움을 요청하세요
- 다양한 지원 옵션과 가능한 서비스 등에 대해 의사와 상의하세요



음식에 더 많은 에너지와 단백질 추가하기:

단백질 추가하기: 🍳



음식의 종류:	추가 가능 재료:
수프, 스투, 카레	<ul style="list-style-type: none"> • 육류 • 달걀 • 렌틸 & 콩류 • 두부
샐러드	<ul style="list-style-type: none"> • 치즈 • 견과류
죽	<ul style="list-style-type: none"> • 육류/생선 가루
음료, 수프 및 기타 마실 것	<ul style="list-style-type: none"> • Sustagen™/Ensure™/Advital™ Neutral 분말
달콤한 수프, 우유 & 음료	<ul style="list-style-type: none"> • 팔 • 땅콩
과일	<ul style="list-style-type: none"> • 커스터드 • 연유
	<ul style="list-style-type: none"> • 대두 & 유제품 • 만두 & 중국식 만두 • 미트볼 & 어묵 • 육류 & 달걀 • 두부 & 기타 콩 제품 • 달걀 • 크림 • 요거트

유용한 팁: 묽은 디저트나 수프보다는 크림 같은 수프와 디저트를 선택합니다. 죽이나 수프, 디저트 음료를 만들 때는 물 대신 우유나 두유를 이용합니다.

팁: 프렌치 토스트를 먹어 보세요
빵을 달걀에 적신 후 굽습니다

에너지 추가하기:



음식의 종류:	추가 가능 재료:	
카레, 파스타, 쌀로 만든 요리, 감자 & 기타 으깬 야채	<ul style="list-style-type: none"> 기름 & 참기름 등의 향미유 우유 크림 	<ul style="list-style-type: none"> 버터 & 마가린 코코넛 우유 & 크림
육류, 가금류 & 생선	<ul style="list-style-type: none"> 기름에 튀기기 튀기기 전 빵가루나 밀가루 반죽을 입히면 더 많은 에너지를 추가할 수 있음 	
쌀	<ul style="list-style-type: none"> 버터나 기름으로 요리하거나, 볶음밥이나 볶음 국수로 대체함 	
수프	<ul style="list-style-type: none"> 국수 쌀 	<ul style="list-style-type: none"> 튀긴 빵 떡
샐러드	<ul style="list-style-type: none"> • • 마요네즈 • • 참깨 드레싱 	<ul style="list-style-type: none"> • • 전지방 샐러드 드레싱
야채	<ul style="list-style-type: none"> • 사워 크림 • 기름 • 마요네즈 	<ul style="list-style-type: none"> • 버터 & 마가린 • 꿀 & 설탕
디저트 & 달콤한 수프	<ul style="list-style-type: none"> • 크림 또는 코코넛 크림 • 아이스크림 • 연유 	<ul style="list-style-type: none"> • 설탕 시럽 • 사고 (Sago) & 타피오카 • 찹쌀 완자
빵, 비스킷 & 크래커	발라 먹는 재료: <ul style="list-style-type: none"> • 아보카도 • 크림 치즈 	<ul style="list-style-type: none"> • 버터 또는 마가린 • 짝어 먹는 딥

유용한 팁: 저지방이나 무지방 또는 다이어트 제품보다는 전지방 유제품을 사용합니다

유용한 팁: 요리하고 음식을 낼 때 소스, 페이스트, 꿀 또는 설탕을 곁들입니다 (예: 매운 두반 소스, 추우 페이스트, 사테이 소스, 일본 된장 페이스트)

영양 담당 부서

로열 노스 쇼어 병원
 전화번호: 9463 1666
 이메일: NSLHD-RNS-NutritionDietetics@health.nsw.gov.au

영양사:.....

식도암 간호 코디네이터

전화번호: 0422 007 327