

제 8회 연례 위암 교육 심포지움

위암의 영양 치료

신시아 위구토우 간호사, 영양사

전략적 계좌 매니저

엔트린식 헬스 솔루션

주제

- 영양 위험 요소
- 영양사의 역할
- 치료 전, 동안, 후의 영양
- 증상의 영양적 관리
- 위절제술 영양 가이드라인
- 암 예방 가이드라인

세계 연구 기금과 AICR의 계속된 업데이트 프로젝트

2016	DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND STOMACH CANCER 2016	
	DECREASES RISK	INCREASES RISK

- 위암 위험 높이는 강력한 증거 :

- 하루 3잔 이상 술
- 절인 음식
- 가공육
- 비만

- 제한적 증거

- 구운 혹은 바베큐 고기나 생선
- 낮은 과일 섭취
- 낮은 오렌지 계열 과일 섭취



* New with latest report

PREVENTING STOMACH CANCER



15%

of U.S. STOMACH CANCER cases could be prevented by:

Staying a healthy weight*



Avoiding excessive alcohol consumption



Avoiding processed meat**



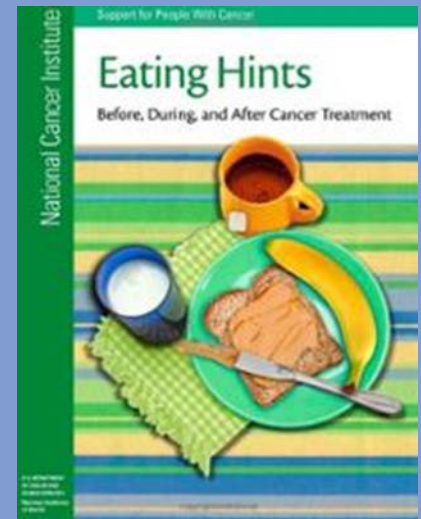
약 매년 4,200 케이스

암 센터에서 영양사의 역할

당신의 몸이 기능하고 영양에
필요한 연장을 제공

영양적 목적

- 치료의 부작용에 대한 반응 호전
- 힘을 낼 수 있게
- 면역력 호전 강화
- 체중 유지
- 근육
- 치료에 견디게
- 합병증 피함
- 삶의 질 유지



치료 중 영양

어떤 치료냐 가 무엇을 먹을지 결정



환자는 무엇이 필요한가?

- 단백질-에너지 영양결핍은 암 환자에게 2번째로 흔한 진단
- 계산 (실제 몸무게에 대하여)
 - 열량 (~35 kcal/kg)
 - 단백질 (1.2-1.5 gm/kg)
 - 수분 (30-35 ml/kg)
- 예상 부작용 결정
- 필요에 따라 개인별 계획

치료에 준비하기

- 치료에 집중
- 영양사 만나 계획. 맞는 음식과 음료
- 건강한 음식으로 부엌을 채우고
 - 아플 때도 먹을 수 있는 것 포함
- 요리 안하거나 조금만 필요한 것으로 채움
 - 냉동 식품 등
- 미리 요리해서 얼려 놓거나
- 가족 친구에게 도움 요청

흔한 영양 부작용

- 입맛 잃음
- 메스꺼움 구토
- 몸무게 감량
- 설사
- 변비
- 입맛 변화
- 피로

입맛 잃음

- 5 – 6번 조금 자주 영양 많은 것으로
- 단백질, 고열량을 좋아하는 음식에
- 먹기 어려우면 걸죽한 액체로 마실 것
- 식사 사이에 걸죽한 액체로 마실 것
- 잘 쉬고 먹을 수 있을 때 먹을 것
- 항상 스낵을 근처에
- 잠들기 전 스낵
- 약한 운동으로 소화
- 새롭고 다른 음식 시도

메스꺼움 구토

- 소화 쉬운 음식
- 매일 5 - 6번 조금씩
- 식사 스낵 거르지 말 것
- 맛있어 보이는 것 선택
- 식사 사이 음료
- 너무 뜨겁고 차지 않게
- 마르고 진득하고 짠 음식
- 진저 에일 마시거나 생강정
- 박하, 생강, 민트 사탕
- 헐렁하고 편한 옷

감량

- 규칙적 식사 하루 5-6번
- 고단백질 고열량
- 밀크 셰이크, 스무디, 스프
- 영양 보조제 이용
 - 단백질 열량 부스터
- 쾌적한 환경에서 식사 스낵
- 영양 많은 스낵 곁에
- 먹고 싶을 때 많이
- 운동 - 입맛 올려

다른 방법

보조제

- 상업적 혹은 집에서 만든 거
- 단백질 그리고 열량 올리는 제품
- 소화효소제
- 비타민



필요하면 다른 영양 방법 고려



설사

원인: 식사, 치료, 감염, 약

- 식사에 섬유소 더할 것 (오트, 밀, 바나나, 쌀 등)
 - ↓ 소화 속도 늦춤
 - 안 녹는 섬유소 제한 (생 과일, 야채, 통 곡물)
- 유제품 제한
 - 요거트
- 음료 늘리고 이온 보충
 - 설탕 음료 단 술 제한

변비

- 음료 늘리고
- 섬유소 더할 것
- 따뜻한 음료 마시고
- 운동 늘리고
- 소비톨 다이어트 제품 사용
- 변 습관 형성 72 시간 넘지 않도록

입맛 변화

- 과일이나 허브 맛 들어간 물 시도
- 향신료 첨가 물
 - 주스, 와인, 샐러드 드레싱
- 향신료와 허브로 맛 추가
 - 양파, 마늘, 고추가루, 바실, 카레, 타라곤, 바베큐 소스, 파슬리, 머스타드 등,
- 구강 관리
 - 1티스푼 소다/소금/물
- 플라스틱 식기 – 철 냄새 피함

피로

- 균형잡힌 식사
 - 빈혈 방지 위해 이온 많은 음식
 - 고기
 - 브로콜리, 시금치, 케일, 껍질있는 감자
 - 말린 살구, 건포도, 자두
 - 이온 들어간 통 곡밀 빵 시리얼
 - 비타민 C 는 햄 아닌 이오 흡수 증가
- 에너지 비축
- 움직이고
- 잘자고 쉬고
- 스트레스 줄이고

위절제술 수술전 영양 권장

- 영양사 만나 수술 전 준비에 도움
- 목표는 더 이상의 체중 감량 방지
 - 음식 계획은 열량과 단백질 필요에 맞게 구성
 - 건강한 지방과 단백질 셰이크
 - 충분한 수분 섭취
 - 조금씩 자주
 - 날씬한 몸 유지, 활동적으로

위절제술 수술전 식이 (첫 6-8주)

- 하루 6번 소식 부드럽고 소화 잘 되는 것으로
- 많이 씹고 작게
- 정제 탄수화물 락토스 제한
- 기름기 튀긴 음식 제한
- 매끼 단백질
- 물과 고형음식 분리 30-60분
- 섬유소 제한 (< 2gm 한끼)
- 먹고 난 후 15분 누움 – 소화 천천히
- 지방 제한
 - 취장 효소 필요

초기 식이 후, 다음은?

- 다시 보통 식이 시작
 - 천천히
 - 한번에 한 음식
 - 일기
- 섬유소
 - 물에 녹는 섬유소부터 시작
 - 쌀, 오트, 애플소스, 바나나

수술 후 비타민 미네랄 보조제

단백질, 비타민 B12, 폴레이트, 이온, 칼슘을 소화하는 소화효소 부족

- 멀티 비타민제 권유
 - 씹거나 액체 잘 흡수
 - 이온 부족
 - 비타민 C
- 장기 뼈 건강 – 골다공
 - 칼슘 보조제 ~1500 mg/일 (~500/dose)
 - 칼슘 시트레이트 – 흡수 잘됨
 - 비타민 D- 매일 ~800-1000 IU
- B12 주사 – 처음 하루 ~1000 mcg, 그 다음 다달이
- 폴레이트 – 페로스 설페이트가 가장 잘 흡수

치료 끝...
다음은 무엇?

새로운 미국인 식사



음식을 2/3 (보다 많게) 야채, 과일, 통곡밀, 콩
1/3 (보다 작게) 동물성 단백질

암예방을 위한 권고

- 과체중 방지
- 활동적 하루 30분 이상
- 단 음료 피할 것
- 많은 야채, 과일, 통곡밀, 콩 섭취
- 붉은 고기 제한
- 술 - 하루 남자는 2잔, 여자는 1잔 제한
- 짠 음식 제한
- 암 예방 보조제 사용 금지
- 모유 수유
- 치료 후, 환자는 암 예방 수칙을 따라야



감사합니다.

