



위암의 영양적 고려

케롤 설리반 간호사
시니어 임상 영양사
엠지에이치 암 센터

MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL
CANCER CENTER



영양의 목적

몸무게 유지 - 근육양 유지
고칼로리, 고 단백질
가능한 곳 모두
고밀도 영양

수분섭취 유지

운동/신체 활동



연구 영양사와 함께 하는 영양 개입

점점 더 많은 연구 결과들이 통계학적 유의미한
증거들을 보여줌

likely to have unplanned hospital visits

Patients undergoing chemo-radiation for esophageal cancer receiving nutrition interventions on average improved treatment completion by 40% and reduced unplanned hospitalizations by one-third. Clinical Oncology 2005;17:639-45

Improved survival

2012 randomized control trial of colorectal cancer patients undergoing radiation therapy showed that individualized nutrition counseling improved median overall survival by 2.4 years. Research, Am J Clin Nutr 2012;96:546-55

Improved QOL

Weight stabilization over an 8 week period in weight-losing patients with unresectable pancreatic cancer was associated with improved survival and QoL. Clinical Nutrition, 23(2):259-67, 2004

Improved performance status

Nutrition intervention is beneficial in oncology outpatients receiving radiotherapy to the gastrointestinal or head and neck area. 2004 Aug 2;9(5):447-

Significantly less toxicity symptoms

Weight loss contributes to more pain, N/V, increased infection rates]



입맛 없음

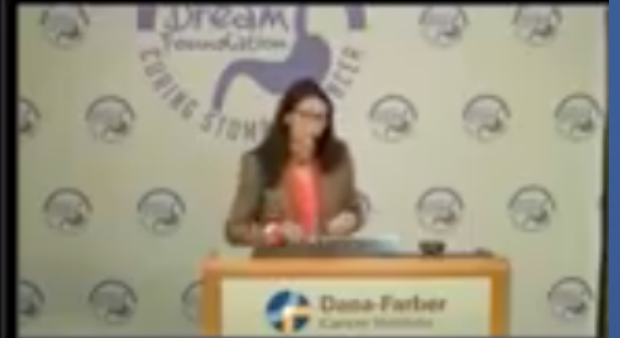
신체적으로

식사시 통증
역류, 구토

정신적으로

걱정
우울
스트레스

대사 변화



입맛 없음

소량으로

매 2-3시간마다

조금이라도 식사

상태 좋을 때



입맛 없음

최대로 드시되

작은 양으로

배부르게 하는 음료는 제한

고칼로리 음료 선택 (주스, 우유, 스포츠 음료)

약도 고칼로리 음료와 함께



메스꺼움

5-6 번 소량 식사

먹기 전 그리고 하루 중 입 안 행구기

4컵 물에 $\frac{1}{4}$ 티스푼 소금, 1 티스푼 베이킹
소다

뜨겁고, 매운, 기름진 혹은 단 음식 피함

차거나 실온 음식

과일 주스, 스포츠 음료, 소다 살짝 마시기

딱딱한 사탕, 민트, 레몬 사탕 먹어 보기

마른, 전분 많은 짠 음식 먹어 보기 (프리첼, 솔틴,
감자, 국수, 시리얼)

진저 에일, 생강 캔디 먹어 보기

페퍼민트, 생강, 민트 캔디 먹어 보기



설사

원인 결정 :식이 요법, 치료, 감염, 약물 식이에
수용성 섬유질 추가 (귀리, 보리, 바나나, 쌀 등) -
펙틴이 풍부 (변을 단단하게)

불용성 섬유질 제한 (생과일 / 야채, 통 곡물,
견과류 및 씨앗)

유제품을 피해야 할 수도 -천연 프로바이오틱스로
인해 요구르트는 대체적으로 괜찮음

손실 된 전해질을 대체하는 유체 소비 증가 -단
음료, 설탕 알코올을 피할 것

전해질을 대체하기 위해 고 나트륨 및 칼륨 음식을
마시고 섭취.



*Drink plenty of fluids - broth,
diluted juices + pinch table salt,
sports drinks, coconut water

*Take recommended anti-diarrheals



변비

권장 사항 :

규칙적인 시간에 식사

활동 증가

자두 주스를 사용. 충분한 수분 섭취 (하루 8-10 컵)

의사가 괜찮다면 식단에서 섬유질을 늘리고

밀기울 통곡물 빵과 시리얼

과일과 채소

팝콘과 마른 콩



점막염

- 입안을 헹굼
 - 소금 + 베이킹 소다 + 물
- 기름 오일
 - 코코넛 오일을 사용해 봄
- 맵거나 산도가 많은 음식을 피함
- 부드럽고 촉촉한 음식을 선택함

...s and rinses containing lidocaine



면역 영양

특수 영양과 식사 구성요소

글루타민

알지닌

오메가-3-지방산

뉴클레오타이드

항산화

면역 반응을 향상하기 위해

설탕이나 스트레스에 대한 대사 반응 조절

감염과 병원에 있는 길이를 줄임



by enhancing immune



위 절제술 후 (첫번째 6-8 주)

하루에 6 번의 작은 식사-부드럽고 소화하기 쉬운 음식 음식을 철저히 씹고, 조금씩 설탕이 많은 음식 (주스, 소다, 케이크, 파이, 쿠키 등)을 제한.

기름지고 튀긴 음식을 피하고

매 식사마다 단백질 공급원 포함 (부드러운 고기, 가금류, 생선, 계란, 치즈, 요구르트, 부드러운 땅콩 버터)

식사시 수분 섭취를 제한. 식사 전후 30-60 분

섬유질 섭취 제한 (1 회 제공량 당 2gm 미만)

식사 후 15 분 동안 누워 있으면 장을 통한 음식의 이동을 늦출 수 있음



2기: 증상이 없어질 때

물은 ½컵만

과일 야채 조금씩 첨가

음식 조금씩 많이

칼로리, 단백질, 비타민,
미네랄 체크에 도움되는 웹
사이트



흔한 문제들

- 덤핑 신드롬
- 식사 후 15-60분 후
- 위절제 수술 후 덤핑 신드롬
- 소장으로 음식이 너무 빨리 들어가면 몸이 반응
- 몸이 설탕 성분을 희석하기 위해 물을 혈류에서 끌어 당김
- 메스꺼움, 구토, 설사
- 물이 갑자기 없어지면서 어지러움이나 힘이 없음



흔한 문제들

- 흡수문제
- 밝은 도자기 흙색깔의 대변, 냄새 - 소화 효소 약이 필요함
- 소화 효소와 음식이 섞이는 시간 늘리고
- 소화 효소 생산 줄이고 음식당 소화 효소 줄이고
- 위절제 수술로 소화 효소와 음식 만나서 소화되기 어려움



흔한 문제들

- 락토스 소화 어려움
- 증상: 속
- 이 안 좋고 설사, 유제품 섭취 2시간 이내
- 소량은 괜찮음
- 요거트는 괜찮기도 함
- 부드러운 치즈, 오래된 치즈는 괜찮기도 함



비타민 및 미네랄

소화 효소의 손실과 단백질의 위산 소화로 인해 비타민 B12, 엽산, 철 및 칼슘이 영향

- 철분과 함께 매일 종합 비타민제를 권장
 - 씹을 수 있거나 액체가 가장 잘 흡수됨
 - 철분 결핍 매우 흔함
 - 흡수를 위해 비타민 C 공급원 포함

골다공증으로 장기적인 뼈 건강 위험

칼슘 보충제 ~ 1500mg / 일 (용량을 ~ 500 / 일로 나누어)
더 나은 흡수를 위해 구연산 칼슘 선택
비타민 D- 매일 ~ 800-1000 IU

B12 설하 또는 주사-처음에는 ~ 1000 mcg / 일, 그 다음에는 매월
가장 잘 흡수되는 엽산-철 황산염



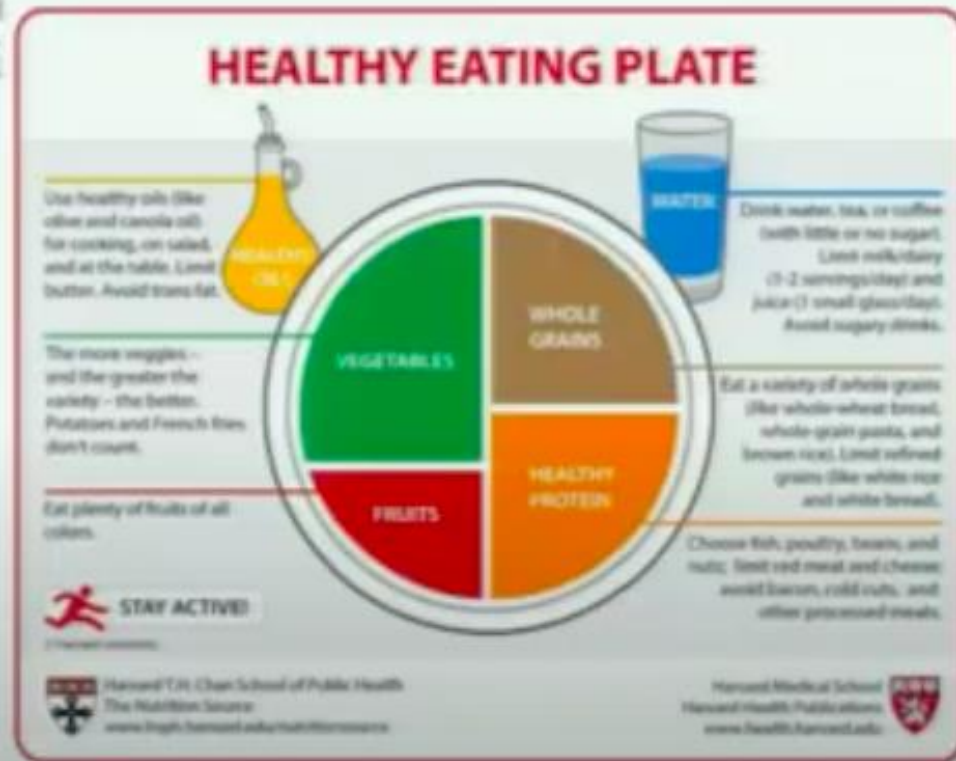
식사 보충제

음식에서 섭취 하도록

해가 될 수도 있음



건강한 식사



자료

MSKCC About herbs for supplements

icr.org American Institute for Cancer Research

ancer.gov National Cancer Institute

IGH Nutrition

<https://www.massgeneral.org/cancer/services/treatmentprograms.aspx?id=1932>

FCI Nutrition page and app

Cancer Fighting Kitchen Cookbook by Rebecca Katz

oods that Fight Cancer by Richard Béliveau, PhD and Denis Gingras, PhD

