



환자 및 간병인 교육

위 우회술 또는 휘플 시술 후 식사

여기서는 위 우회술(위공장연결술) 또는 휘플 시술(췌십이지장절제술) 후에 따라야 하는 식이(식음료) 가이드라인에 대해 설명합니다.

퇴원하기 전에 임상 영양사와 함께 이 정보를 검토하게 됩니다. 궁금증 또는 우려 사항이 있거나 퇴원 후에 체중이 줄고 있다면 212-639-7312로 전화해서 임상 영양사와의 상담을 예약하십시오.

식이 가이드라인

수술 후에는 한 번에 섭취할 수 있는 음식의 양과 음식이 위에서 소화되는 데 걸리는 시간이 달라질 수 있습니다. 따라서 음식 섭취 방식을 바꿔야 할 수 있습니다.

또한 지방 및/또는 당분이 많이 함유된 음식을 소화하는 데 어려움이 있을 수 있습니다.

아래 가이드라인을 따르십시오. 이 자료 마지막 부분에 있는 샘플 메뉴를 사용해 식단을 짤 수도 있습니다.

더 조금씩, 더 자주 식사합니다

수술 후에는 식사를 할 때 더 빨리 포만감을 느낄 수 있습니다. 그 결과 충분한 영양소를 섭취하지 못할 수 있습니다. 그러한 경우, 또는 메스꺼움이나 소화불량이 발생하는 경우, 더 적은 양의 음식을 천천히, 더 자주 섭취하십시오. 예를 들어 하루에 3번 식사하는 대신 같은 양을 6회로 나누어 식사하십시오. 그러면 섭취하는 음식의 양에는 변화가 없지만 조금씩 나누어 먹으면서 소화가 쉬워집니다.

조금씩 나눠 먹으면 메스꺼움(토할 것 같은 느낌)이나 소화불량에도 도움이 될 수 있습니다.

시간이 지나면서 한 번에 먹을 수 있는 양이 늘어날 수 있습니다.

음식을 잘 씹어서 먹습니다

음식을 잘 씹어서 먹으면 음식을 더 빠르고 쉽게 소화하는 데 도움이 됩니다.

충분한 양의 액체를 섭취하십시오

매일 약 8잔(1잔당 8온스)의 액체를 마시도록 노력하십시오. 그러면 탈수를 방지하는 데 도움이 됩니다. 식사를 할 때 4온스가 넘는 양의 액체를 마시면 배가 너무 불러 식사를 마치지 못할 수 있습니다.

가스를 유발하는 음식을 피합니다

팽만감과 포만감이 느껴지는 경우, 가스를 유발하는 식음료를 제한하거나 피하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들면 다음과 같습니다.

- 브로콜리
- 배추
- 방울다다기 양배추
- 콜리플라워
- 콩 및 콩과 식물(렌틸콩, 완두콩, 땅콩)
- 덜 익은 과일
- 소다, 탄산수 또는 셀처 워터 같은 탄산 음료

수술 후 첫 한 달 동안은 이러한 음식을 피하십시오. 이 기간이 지난 후 특별한 증상이 없다면 이러한 음식을 하나씩 식단에 추가하여 소화가 가능한지 확인하십시오.

식단에 단백질을 추가합니다

수술 후에는 몸에서 회복을 위해 더 많은 단백질을 필요로 합니다. 좋은 단백질원에는 다음이 포함됩니다.

- 소고기 살코기
 - 홍두깨살 구이
 - 우둔살 구이
 - 설도 구이
 - 스테이크
 - 보섭살 스테이크
- 껍질을 제거한 닭 또는 칠면조

- 생선
- 저지방 유제품
- 달걀
- 두부
- 콩 및 콩과 식물
- 견과류 및 견과류 버터

저지방 음식부터 섭취합니다

수술 직후에는 저지방 음식을 섭취하십시오. 아래 가이드라인을 따르면 섭취하는 지방의 양을 줄일 수 있습니다.

- 눈에 보이는 고기 지방은 잘라 냅니다.
- 음식을 튀기지 말고 굽습니다.
- 토스트를 먹을 때 버터나 마가린은 소량만 첨가합니다.
- 채소에 첨가하는 버터 또는 오일과 샐러드 드레싱의 양을 제한합니다.
- 걸쭉한 그레이비 소스와 크림 소스는 피합니다.
- 스낵 칩, 크로와상, 도넛과 진한 맛의 디저트(예: 파운드 케이크 또는 프로스팅을 올린 케이크)는 제한합니다
- 핫도그, 소시지, 베이컨, 볼로냐 같은 가공육은 피합니다

소화 능력에 따라 식단에 포함되어 있는 지방의 양을 점차 늘릴 수 있습니다. 자세한 내용은 아래 “배변 변화 모니터링” 섹션을 참조하십시오.

배변 변화 모니터링

지방 흡수 관련 문제

몇몇 사람들은 수술 후 지방을 흡수하는 데 어려움을 느낍니다. 그 결과 체중이 줄거나 신체에서 일부 비타민을 흡수하는 것이 어려워질 수 있습니다.

다음 증상 중 하나라도 나타나는 경우 섭취하는 지방을 모두 흡수하지 못하는 것일 수 있습니다.

- 잦은 배변

- 물 위에 뜨는 대변
- 색이 아주 연하거나 거품이 섞여 있거나 기름지거나 냄새가 독한 대변

이러한 증상이 하나라도 나타나는 경우, 의사에게 췌효소 관련 약을 복용해야 하는지 문의하십시오. 췌효소 관련 약 중 하나가 바로 췌장리파아제(Zenpep®)입니다. 식사 시 이러한 약을 함께 복용하면 소화에 도움이 됩니다.

유당 불내증

유당 불내증이 있으면 유당을 소화할 수 없습니다. 유당은 유제품에 함유되어 있는 당분입니다. 몇몇 사람들은 수술 후에 유당 불내증을 겪기 시작합니다. 유당이 함유된 음식을 먹은 후에 가스가 차거나 팽만감을 느끼거나 설사를 한다면 유당 불내증일 수 있습니다.

우유와 버터밀크에는 많은 양의 유당이 함유되어 있습니다. 아이스크림과 요거트는 유당이 적은 것도 있고 많은 것도 있습니다. 체다와 파르메산 같은 경성 치즈에는 적은 양의 유당이 함유되어 있습니다. 코티지와 리코타 같은 연성 치즈에도 적은 양의 유당이 들어가 있습니다. 유당 불내증이 심하지 않은 사람들은 이처럼 유당이 적게 들어간 음식을 소화시킬 수 있습니다. 유당 과민성을 개선하기 위해 소량의 유제품을 다른 식품과 함께 섭취해 볼 수 있습니다.

유당 소화에 도움이 되는 약도 존재합니다. 그러한 약 중의 하나가 바로 락타아제(Lactaid®)입니다

수술 후 나타난 유당 불내증이 없어지는 경우도 있습니다. 몇 달 뒤에 유제품을 다시 섭취하여 증상이 나아졌는지 확인해 볼 수 있습니다.

덤핑 증후군

덤핑 증후군은 다음과 같은 단 음식을 많이 섭취한 후에 설사(똥은 배변)를 하는 경우를 나타냅니다.

- 설탕, 꿀, 시럽
- 다이어트 소다가 아닌 일반 소다와 과일 주스
- 케이크, 쿠키, 사탕

덤핑 증후군이 의심되는 경우 단 음식 또는 음료를 제한하거나 피하고 주스를 물로 희석하십시오.

덤핑 증후군이 생긴 경우, 하루 동안 한 번에 먹는 음식의 양을 줄이고 액체를 충분히 섭취하는 것이 특히 중요합니다.

샘플 메뉴

이 자료 마지막 부분에 있는 샘플 메뉴는 6번의 가벼운 식사로 구성되며 매 끼니마다 4온스의 액체를 섭취하고 식사 전후로 8온스의 액체를 섭취하도록 짜여졌습니다. 액체에는 수프도 포함됩니다.

대체로 액체와 고체를 분리하는 것이 도움이 됩니다. 식사 도중이 아닌 식사 전후에 액체를 섭취하십시오.

메뉴에 있는 음식 중 다수에 설탕이 들어 있습니다. 다음과 같은 경우 일반 요거트 대신 무설탕 또는 “라이트” 요거트를 섭취하고, 과일 주스를 제한하고, 주스를 물로 희석하십시오.

- 당뇨가 있는 경우
- 혈당이 높은 경우
- 덤핑 증후군이 있는 경우

별표(*)가 있는 음식에는 유당이 함유되어 있습니다. 유당 불내증이 있는 경우 일반 우유 대신 락토프리 우유(예: Lactaid)를 사용하십시오. 유제품의 소화를 돕기 위해 락타아제 정제나 드롭을 복용할 수도 있습니다. 또한 일반 우유 대신 무가당 아몬드 우유나 두유 같은 식물성 대체제를 사용할 수도 있습니다.

| 식사 시간 | 샘플 메뉴 1 | 샘플 메뉴 2 |
|-------------------|--|---|
| 아침 식사 오전 7:30 | <ul style="list-style-type: none"> • 콘플레이크 ¾컵 • 우유 ½컵* • 바나나 ½개 | <ul style="list-style-type: none"> • 스크램블드 에그 1개 • 토스트 1조각 • 마가린 1작은술 • 물과 섞은 오렌지 주스 ½컵 |
| 오전 9:00 | <ul style="list-style-type: none"> • 물 ½컵과 섞은 주스 ½컵 | <ul style="list-style-type: none"> • 토마토 주스 1컵 |
| 간식 오전 10:00 | <ul style="list-style-type: none"> • 코티지 치즈* ½컵 • 과일 통조림 ½컵 | <ul style="list-style-type: none"> • 땅콩 버터 1큰술 • 그레이엄 크래커 3개 • 우유 ½컵* |
| 오전 11:30 | <ul style="list-style-type: none"> • 전유* 1컵 | <ul style="list-style-type: none"> • 물 ½컵과 섞은 주스 ½컵 |
| 점심 식사 오후 12:30 | <ul style="list-style-type: none"> • 치킨 수프 ½컵 • 상추와 토마토가 들어간 칠면조 치즈 샌드위치 ½개 • 마요네즈 2작은술 | <ul style="list-style-type: none"> • 상추와 토마토가 들어간 로스트 비프 샌드위치 ½개 • 마요네즈 2작은술 • 우유 ½컵* |
| 오후 2:00 | <ul style="list-style-type: none"> • 토마토 주스 1컵 | <ul style="list-style-type: none"> • 육수 1컵 |

| | | |
|------------------|--|--|
| 간식 오후 3:00 | <ul style="list-style-type: none"> ● 과일 요거트* ● 물과 섞은 크랜베리 주스 ½컵 | <ul style="list-style-type: none"> ● 참치 샐러드 ½컵 ● 짭짤한 크래커 6개 ● 물 ½컵과 섞은 파인애플 주스 ½컵 |
| 오후 4:30 | <ul style="list-style-type: none"> ● 물 ½컵과 섞은 주스 ½컵 | <ul style="list-style-type: none"> ● 물 ½컵과 섞은 주스 ½컵 |
| 저녁 식사 오후 5:30 | <ul style="list-style-type: none"> ● 구운 닭 2온스 ● 구운 작은 감자 1개와 사워크림* ● 익힌 당근 ½컵 ● 레모네이드 ½컵 | <ul style="list-style-type: none"> ● 구운 생선 2온스 ● 쌀 ½컵 ● 그린빈 ½컵 ● 마가린 2작은술 ● 물 ½컵과 섞은 사과 주스 ½컵 |
| 오후 7:00 | <ul style="list-style-type: none"> ● 물 1컵 | <ul style="list-style-type: none"> ● 물 1컵 |
| 간식 오후 8:00 | <ul style="list-style-type: none"> ● 체다 치즈 1온스* ● 짭짤한 크래커 6개 ● 물 ½컵과 섞은 사과 주스 ½컵 | <ul style="list-style-type: none"> ● 코티지 치즈 ¼컵 ● 빵 1조각 ● 물 ½컵과 섞은 크랜베리 주스 ½컵 |
| 오후 9:30 | <ul style="list-style-type: none"> ● 물 ½컵과 섞은 주스 ½컵 | <ul style="list-style-type: none"> ● 물 ½컵과 섞은 주스 ½컵 |

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Eating After Your Gastric Bypass Surgery or Whipple Procedure - Last updated on December 12, 2022

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다