



외과

General Surgery

대장암 수술 후
식생활 관리





대장암 수술 후 식단 관리법

퇴원 후부터 수술 후 8주까지

대장암 수술 후 회복기는 약 6~8주까지입니다. 이 기간 동안 회복 정도에 따라 서서히 정상식을 진행합니다. 필요한 영양분의 섭취를 위해 음식을 골고루 드시고, 규칙적인 식사를 하시는 것이 중요합니다.

- 흰 쌀밥을 약간 질게 해서 드세요.
(도정이 덜 된 곡류나 잡곡은 제한하고 도정된 곡류를 드세요.)
- 모든 음식은 충분히 오랫동안 씹은 후 삼키시고, 조금씩 자주 드세요.
- 상처 치유의 촉진을 위해 고단백, 고칼로리 식이와 비타민C를 충분히 섭취하세요.
- 과일이나 채소류는 껍질과 씨를 제거한 후 드세요.
(과일과 야채에 많은 비타민C는 약제보다는 식품으로 섭취하세요.)
- 고기는 조림이나 찜으로 드세요.
- 생선, 두부, 달걀 등을 매끼 포함하고 간식으로 우유나 두유 등을 드세요.
- 해조류(김, 미역, 다시마, 파래)나 콩류는 소량씩 섭취하세요.



주의해야 할 식생활 습관

1. 금주, 금연하세요.
2. 짜고 맵고 기름진 음식은 드시지 마세요.
3. 감은 위장관 내 돌을 만들어 장을 막히게 하거나 장점막을 눌러서 괴사시킬 수 있으므로 평생 드시지 마세요.
4. 사과는 꼭꼭 씹어 드시고 저녁에 드시면 위산이 많이 분비될 수 있으니 아침 식후에 드세요.
5. 이 기간 견과류(땅콩, 호두, 잣 등)는 가능한 드시지 마세요.
6. 회는 수술 후 6개월이 지나서 드세요.
7. 한약이나 건강보조식품을 꼭 드시고 싶다면 교수님과 상의 후 수술 6개월 이후에 드시고 복용 중 부작용이 있으면 바로 중단하세요.



설사 유발식품

콩류, 생과일, 생야채, 양념이 강한 음식



변비 유발식품

바나나, 감, 땅콩, 버터



가스 유발식품

양배추, 양파, 콩류, 튀긴 음식, 맥주, 유제품, 탄산음료



냄새 유발식품

달걀, 생선, 치즈, 파, 마늘, 양파, 양배추, 콩류, 맥주, 비타민류



장폐색 유발식품

팝콘, 옥수수, 파인애플 등의 과일류와 야채 껍질, 씨, 샐러드와 같이 섬유질이 많이 함유된 야채류, 코코넛, 너트





회복기 이후 식단 관리법

수술 후 8주 이후

- 여러 가지 식품을 골고루 드세요.
- 도정하지 않은 곡류(잡곡밥, 현미밥)를 드세요. 이들은 복합당질, 비타민과 무기질 그리고 섬유소를 제공합니다.
- 신선한 과일과 녹황색 채소를 많이 드세요.
- 고기는 기름이 적은 부위를 선택하고, 닭고기는 껍질을 제거한 후 드세요. 이때 튀기는 요리법보다는 끓이거나 삶는 요리법을 이용하세요.
- 짜고 맵고 기름진 음식은 드시지 마세요.
- 만약 과체중이라면 식사량과 지방의 양을 줄이고 가벼운 운동을 병행하면서 체중을 줄이세요.
- 건강보조식품은 단독으로 영양 섭취에 큰 도움이 되지 않지만, 굳이 섭취하고자 한다면 순수한 홍삼은 드셔도 괜찮습니다.





1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

EMC 대전을지대학교병원

EMC 노원을지대학교병원

EMC 강남을지대학교병원

EMC 의정부을지대학교병원