

삼킴 곤란 환자가 씹어 먹기 쉬운 음식

Dysphagia Easy to Chew Diet

이름/Name: _____ 날짜/Date: _____

영양사/Dietitian: _____

언어 치료사/SLP: _____

작업 치료사/OT: _____

삼킴 곤란이란?

고형식을 먹고/먹거나 음료를 마실 때 삼키는 것이 힘든 사람들이 있습니다. 삼키는 것이 힘들 때 이를 ‘삼킴 곤란’ 또는 ‘연하 장애’라고 합니다.

삼킴 곤란의 징후로는 먹을 때 기침, 사례, 가래 끓는 음성, 목 가다듬기, 콧물, 눈물 남, 호흡 곤란 증가, 원인 모를 체온 상승, 목에 음식이 걸린 느낌, 삼킨 후 입안에 음식이 남음, 삼키기 시작이 어려움 등이 있습니다. 그러나 삼킴 곤란이 있는 모든 사람에게 이런 징후가 나타나는 것은 아님을 유념하십시오.

삼킴 곤란이 있을 때는 더 쉽고 안전하게 삼키도록 먹는 음식과 방법을 바꾸어야 할 수도 있습니다.

삼키는 데 문제가 있으면 음식이나 음료가 폐로 들어갈 수 있습니다. 이를 ‘흡인’(aspiration)이라고 합니다. 음식이나 음료를 폐로 흡인하면 폐렴 같은 폐 감염에 걸릴 수 있습니다.

어떤 식품의 질감이 가장 안전한가요?

‘삼킴 곤란 환자가 씹어 먹기 쉬운 음식’을 드실 것을 권합니다. 이는 모든 식품이 촉촉하고, 부드럽고, 씹기 쉬워야 한다는 뜻입니다.

기타 권고 사항

어떻게 하면 더 쉽게 삼키는 데 도움이 될 수 있나요?

- 편안하고 조용한 장소에서 먹으며 주의 분산 요소를 최소화합니다.
- 말하기 전에 삼키도록 주의합니다.
- 먹을 때는 상체를 곧게 펴고 앉습니다.
- 한입에 소량을 먹거나 마십니다.
- 천천히 먹거나 마십니다.
- 입안에 든 것을 완전히 삼키고 나서 또 한입 먹거나 마십니다. 한입 먹거나 마실 때마다 여러 번 삼켜야 할 수도 있습니다.
- 다음을 넣어 식품을 촉촉하게 합니다.
 - 부드러운 국물이나 소스
 - 버터나 마가린, 기름
 - 마요네즈나 사워크림, 요구르트

피하셔야 할 식품

A. 질감이 섞인 식품

다음 식품에는 고형식 요소와 유동식 요소가 둘 다 있습니다. 이 때문에 삼키기가 더 어렵습니다.

몇 가지 예는 다음과 같습니다.

- 고기나 채소 건더기가 든 국물 또는 크림 수프
(예: 치킨 누들 수프, 버섯 크림 수프)
- 우유를 부은 시리얼
(예: Rice Krispies®, Raisin Bran®)
- 주스나 시럽이 든 통조림 과일
(예: 과일샐러드)

B. 끈적한 식품

이런 식품은 입천장에 달라붙어 혀로 밀어 내리기 어렵습니다.

몇 가지 예는 다음과 같습니다.

- 땅콩버터, 크림치즈, 바르는 치즈(식재료로 사용하지 않는 경우)
- 토피, 캐러멜, 젤리 캔디, 딱딱한 캔디, 껌
- 피자, 베이글
- 말린 과일

C. 딱딱하고 부서지기 쉽고 아삭한 식품

이런 식품은 쉽게 부서지고 기침 및/또는 사레를 유발할 수 있습니다.

몇 가지 예는 다음과 같습니다.

- 마르거나 딱딱하거나 딱딱하고 마른 재료를 함유한 모든 빵 또는 구운 제품(예: 토스트, 쿠키, 크래커, 스콘, 머핀, 전곡 및 잡곡 빵, 잉글리시 머핀, 크루아상)
- 마른 시리얼(그레놀라(granola)나 뮤즐리(muesli) 포함)
- 쌀, 쿠스쿠스, 퀴노아
- 팝콘, 프레첼
- 크래커나 포테이토칩, 타코칩, 타코셸
- 코코넛, 견과류, 씨앗류
- 생채소

그밖에 피하셔야 할 식품

배달식 옵션

삼킴 곤란 환자가 씹어 먹기 쉬운 식품

메모: 음료를 걸쭉하게 하여 드시라는 말도 들으셨다면, 음료 선택에 관한 자세한 사항은 '걸쭉하게 한 음료'(Thickened Fluids)라는 소책자를 보시기 바랍니다.

식품군	선택하실 식품	피하실 식품
우유와 대체 식품	<ul style="list-style-type: none"> • 플레인, 부드러운 또는 맛을 낸 요구르트 • 코티지치즈(물기 없는) • 하드 치즈 (예: 체더, 스위스) • 가공한 치즈 슬라이스 • 식재료로 사용하는 경우 기타 치즈 	<ul style="list-style-type: none"> • 견과류나 씨앗류, 과일을 넣은 요구르트 • 모든 소프트 치즈, 바르는 치즈, 크림치즈
곡물 제품	<ul style="list-style-type: none"> • 조리한 정제 시리얼 (예: 즉석 오트밀, Cream of Wheat®, Cream of Rice®, Pabulum® 시리얼) • 소스나 마가린, 버터를 넣은 부드러운 파스타와 국수 • 부드러운 빵이나 부드러운 둥근 빵: 흰 빵 또는 통밀빵 • 부드럽고 촉촉한 팬케이크 • 마가린이나 버터, 그레이비소스로 촉촉하게 한 머핀 • 식지 않거나 소스로 부드럽게 한 난(naan) 또는 로티(roti) • 촉촉한 드레싱/속채움 음식 • 소스나 마가린, 버터를 넣은 밥 • 죽(튀레로 만들거나 물기를 뺀) • 수프에 넣은 크래커 • 부드러운 프렌치토스트 	<ul style="list-style-type: none"> • 곡식 기울이나 씨앗류, 견과류, 과일을 넣어 조리한 시리얼이나 빵 • 모든 마른 시리얼 • 딱딱하거나 잘 부서지는 빵 (예: 토스트, 스콘, 베이글, 잉글리시 머핀, 크루아상, 대니시) • 프렌치토스트, 와플 • 마른 밥이나 파스타 또는 맨밥이나 맨파스타 • 죽(튀레로 만들거나 물기를 뺀 것이 아닌 경우) • 마른 빵(소스나 마가린, 버터를 넣어 촉촉하게 한 것이 아닌 경우) (예: 피타 빵, 토르티야, 난, 로티, 차파티) • 크래커, 멜바 토스트, 떡, 칩, 팝콘, 프레첼

식품군	선택하실 식품	피하실 식품
육류와 대체 식품	<ul style="list-style-type: none"> • 얇게 썬 연한 육류 • 살코기 패티, 미트로프, 미트볼, 껍질 없는 소시지, 비엔나소시지 • 촉촉하고 연한 가금류 살코기와 뼈를 발라낸 연한 순어육 • 통조림 참치나 연어(으깬 부드러운 뼈가 들어 있는 것) • 부드럽고 촉촉한 스크램블드에그 • 달걀로만 만든 오믈렛 또는 치즈 오믈렛 • 반숙으로 삶아서 다진 촉촉한 레귤콩이나 렌틸콩 • 부드러운 후머스 • 순두부와 연두부 • 물기를 뺀 라즈마(강낭콩)나 차나 마사라/츄레이(병아리콩) • 걸쭉한 달(렌틸콩 카레) 요리 	<ul style="list-style-type: none"> • 질기거나 말리거나 튀긴 육류 • 베이컨, 껍질 있는 소시지 • 튀김옷을 입히거나 빵가루를 묻히거나 튀긴 육류나 가금류, 어류 • 완숙 달걀(다진 달걀 샐러드는 예외) • 견과류와 씨앗류 • 튀긴 두부 • 딱딱하고 잘 부서지는 채식주의자용 패티 (예: 콩버거) • 땅콩 버터나 견과류 버터
과일과 채소	<ul style="list-style-type: none"> • 사과 소스와 기타 과일 푸레 • 물기를 뺀 경우 부드러운 통조림 과일 • 부드러운 생과일 (예: 바나나, 망고, 파파야) • 약한 불에 끓인 말린 과일 • 부드럽고 잘 익힌 채소 • 으깨거나 삶은 감자, 푸레로 만든 스칼렛트 감자, 껍질을 벗긴 호박, 양 	<ul style="list-style-type: none"> • 딱딱한 생과일 • 즙이 많은 생과일 (예: 오렌지, 수박, 포도) • 모든 생채소(샐러드 포함) • 익세거나, 질기거나, 섬유질이 많은 채소 (예: 청경채, 가이랑, 셀러리) • 껍질이 있는 채소 (예: 옥수수, 리마 콩) • 튀긴 감자, 프렌치프라이 • 튀긴 채소

식품군	선택하실 식품	피하실 식품
수프와 섞음 요리, 앙트레	<ul style="list-style-type: none"> • 튀레로 만들거나 물기를 뺀 수프나 죽 또는 권장 농도로 걸쭉하게 한 키차리(렌틸콩과 쌀로 만든 수프) • 촉촉하고 부드러운 샐러드를 넣은 샌드위치 (예: 생선이나 달걀 샐러드) • 다진 재료에 부드러운 소스나 그레이비소스를 넣어 만든 부드럽고 촉촉한 섞음 요리(예: 캐서롤) • 허용된 재료로 만든 부드러운 프리타타(frittata)와 껍질 없는 키시(quiche) 	<ul style="list-style-type: none"> • 튀레로 만들거나 물기를 빼지 않은 기타 모든 수프(예: 치킨 누들 수프, 버섯 크림 수프) • 그릴에 구운 샌드위치 (예: 그릴 치즈 샌드위치) • 소스로 부드럽고 촉촉하게 하지 않은 페이스트리 앙트레 (예: 치킨 풋 파이) • 피자
디저트와 단것	<ul style="list-style-type: none"> • 부서지지 않는 부드러운 모든 디저트 (예: 타피오카 푸딩, 라이스 푸딩, 커스터드, 무스를 포함한 푸딩) • 꿀, 젤리, 설탕, 시럽 • 파이 내용물 	<ul style="list-style-type: none"> • 씨앗류나 견과류, 말린 과일이 들어 있는 디저트나 구운 것 • 딱딱하거나 잘 부서지거나 쫄깃쫄깃한 디저트 (예: 케이크, 스쿼어, 바, 브라우니, 파운드 케이크, 크리스프, 코블러, 파이, 타르트 페이스트리, 쿠키, Rice Krispies® 스쿼어) • 딱딱한 파이 껍질이나 기타 페이스트리 • 씨앗류가 든 잼, 마멀레이드

퇴원 후 궁금한 점이 있으시면 8-1-1 에 연락하여 공인
영양사와 통화하십시오.

통역이 필요하시면 영어로 코리언이라고 하십시오.

통역이 전화에 연결될 때까지 기다리십시오.

다음 출처에서 허락을 받고 수정 인용함: Vancouver Coastal Health FI.710.D46 Dysphagia Dental Soft Diet(2014 년 4 월)

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하지 않습니다.

Catalogue #266387 (February 2017) Korean
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

