

심킴 곤란 환지용 다진 음식

Dysphagia Minced Diet

이름/Name _____ 날짜/Date: _____

영양사/Dietitian: _____

언어 치료사

Speech Language Pathologist: _____

작업 치료사

Occupational Therapist: _____

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 환자용 다진 음식’을 드실 것을 권합니다. 이는 모든 식품을 다지거나, 으깨거나, 아주 부드럽게 하거나, 미세하게 갈아야 한다는 뜻입니다. 다진 식품은 거의 씹지 않아도 돼야 합니다.

기타 권고 사항

어떻게 하면 더 쉽게 삼키는 데 도움이 될 수 있나요?

- 편안하고 조용한 장소에서 먹으며 주의 분산 요소를 최소화 합니다.
- 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
- 토피, 캐러멜, 젤리 캔디, 딱딱한 캔디, 껌
- 피자, 베이글
- 말린 과일

C. 썩썩하고 부서지기 쉽고 아삭한 식품

이런 식품은 쉽게 부서지고 기침 및/또는 사례를 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 환자용 다진 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 • 플레인 또는 부드러운 푸딩 • 코티지치즈(물기 없는) • 식재료로 사용하는 치즈(예: 수프나 캐서롤에 녹여 넣는 갈아낸 하드 치즈) 	<ul style="list-style-type: none"> • 견과류나 씨앗류, 과일을 넣은 요구르트 • 모든 치즈(하드 치즈, 소프트 치즈, 바르는 치즈, 크림치즈 포함)
곡물 제품	<ul style="list-style-type: none"> • 조리한 정제 시리얼(예: 즉석 오토밀, Cream of Wheat®, Cream of Rice®, Pabulum® 시리얼) • 살짝 구워 버터를 발라 껍질은 제거한 빵 • 마카로니 크기로 잘라 소스에 버무린 부드러운 파스타와 국수 • 소스에 버무린 밥 또는 섞음 요리의 일부인 밥 • 식지 않거나 소스로 부드럽게 한 난(naan) 또는 로티(roti) • 죽이나 미음 • 바스라뜨려서 수프에 넣은 크래커 • 가미하지 않고 소스로 버무리 잘게 썬 창편 	<ul style="list-style-type: none"> • 곡식 기울이나 씨앗류, 견과류, 과일을 넣어 조리한 시리얼이나 빵 • 모든 마른 시리얼 • 딱딱하거나 잘 부서지는 빵 또는 페이스트리(예: 토스트, 스콘, 베이글, 잉글리시 머핀, 크루아상, 대니시, 쿠키, 케이크, 아시아식 빵이나 페이스트리) • 프렌치토스트, 와플 • 마른 밥이나 파스타 또는 맨밥이나 맨파스타 • 마른 빵(예: 피타 빵, 토르티야, 난, 로티, 차파티) • 크래커, 멜바 토스트, 떡, 칩, 팝콘, 프레첼 • 찰진 밥 • 튀긴 만두

식품군	선택하실 식품	피하실 식품
육류와 대체 식품	<ul style="list-style-type: none"> • 촉촉하고 연하고 다져진 모든 육류와 가금류 • 뼈를 발라낸 연한 순어육 • 소스를 넣고 다지거나 으갠 통조림 참치나 연어 • 부드럽고 촉촉한 스크램블드에그 • 완숙으로 삶아서 으깨고 마요네즈나 소스로 충분히 촉촉하게 한 달걀 • 반숙으로 삶아서 다진 촉촉한 레귤콩이나 렌틸콩 • 부드러운 후머스 • 순두부와 연두부 • 조리할 때나 구울 때 식재료로 사용하는 땅콩버터나 견과류 버터 • 물기를 뺀 라즈마(강낭콩)나 차나 마살라/출레이(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 • 뼈 있는 모든 생선 • 완숙 달걀(다진 달걀 샐러드는 예외) • 견과류와 씨앗류 • 튀긴 두부 • 조리할 때나 구울 때 식재료로 사용하지 않는 땅콩버터나 견과류 버터
과일과 채소	<ul style="list-style-type: none"> • 사과 소스와 기타 과일 푸레 • 다지거나 으깨서 물기를 뺀 부드러운 통조림 과일 • 익은 생바나나 • 익은 아보카도 • 다지거나 으갠 약한 불에 끓인 말린 과일 • 다지거나 으갠 부드럽고 잘 익힌 채소(예: 브로콜리, 꽃양배추(cauliflower), 각지 콩(green bean), 당근, 잘게 썬 시금치) • 으깨거나 삶은 감자, 푸레로 만든 스캘럽트 감자, 껍질을 벗긴 호박, 양 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합 통조림 과일(예: 프루트각테일) • 껍질이 질긴 생과일 • 즙이 많은 생과일(예: 오렌지, 수박, 포도) • 모든 생채소(샐러드 포함) • 익세거나 질기거나 섬유질이 많은 채소(예: 청경채, 가이란, 셀러리) • 껍질이 있는 채소(예: 옥수수, 리마콩) • 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 다진 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) • 얇게 썬 육류나 치즈를 넣은 샌드위치 • 그릴에 구운 샌드위치(예: 그릴 치즈 샌드위치) • 버거, 핫도그 • 스투, 볶음 요리 • 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 • 부드럽고 단 수프 디저트(예: 검은깨나 호두 수프) 	<ul style="list-style-type: none"> • 씨앗류나 견과류, 말린 과일이 들어 있는 디저트나 구운 것 • 딱딱하거나 부서지기 쉽거나 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.M56 Dysphagia Minced Diet(2014 년 4 월)

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대신하지 않습니다.

Catalogue #266281 (December 2019) Korean
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

