

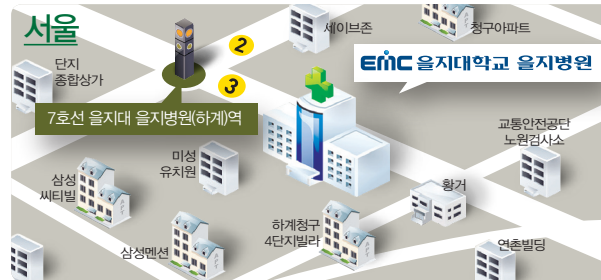


## 수술 8주 이후

- 여러 가지 식품을 골고루 드세요.
  - 도정하지 않은 곡류(잡곡밥, 현미밥)를 드세요. 이들은 복합당질, 비타민과 무기질 그리고 섬유소를 제공합니다.
  - 신선한 과일과 녹색 채소를 많이 드세요.
  - 고기는 기름이 적은 부위를 선택하고, 닭고기는 껍질을 제거한 후 드세요.
- 이 때 튀긴 요리보다 끓이거나 삶는 요리법을 이용하세요.
- 짜고 맵고 기름진 음식은 드시지 마세요.
  - 만약 과체중이라면 식사량과 지방의 양을 줄이고 가벼운 운동을 병행하면서 체중을 줄이세요.
  - 건강보조식품만으로는 영양섭취에 도움은 안되지만 굳이 섭취하고자 할 경우에는 순수한 홍삼은 드셔도 괜찮습니다.



## 찾아오는 길



을지대학교 을지병원 | 02) 970-8243, 8686

을지대학교병원 | 042) 611-3064

홈페이지 | [www.emc.ac.kr](http://www.emc.ac.kr)

**통합콜센터 1899-0001**

예약상담시간 평일 08:30~17:30, 토요일 08:30~12:30

**EMC 을지대학교의료원**  **을지재단**

을지대학교(대전캠퍼스) | 을지대학교(성남캠퍼스) | 을지대학교병원 |  
 을지대학교 을지병원 | 을지대학교 강남을지병원 | 범석학술장학재단 |  
 을지인력개발원 | 을지생명과학연구소 | 을지재단빌딩

환자와 보호자를 위한 안내서

# 외과 대장암 수술 후 식생활 관리



Cerebral Blood Flow  
Carotid Artery  
Ultrasonography

**EMC 을지대학교의료원**

외과

## 대장암 수술 후 식생활 관리

### 퇴원 후부터 수술 후 8주까지

대장수술 후 회복기는 약 6~8주까지입니다. 이 기간 동안 회복에 따라 서서히 정상식으로 진행해야 하는데 음식은 골고루 드시고, 필요한 영양분을 섭취하고, 규칙적인 식사를 하시는 게 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 위하여 고단백, 고칼로리 식이와 비타민 C를 충분히 섭취하세요.
- 과일이나 채소류는 껍질과 씨를 제거한 후 드세요 (과일과 야채에 많은 비타민 C는 약제보다는 식품으로 섭취하세요).
- 고기는 조림이나 찜으로 드세요.
- 생선, 두부, 계란 등을 매 끼마다 포함하고 간식으로 우유나 두유 등을 드세요.
- 해조류(김, 미역, 다시마, 파래)나 콩류는 소량씩 섭취하세요.



## 주의할 식생활 습관

- 1 금주, 금연하세요.
- 2 짜고 맵고 기름진 음식은 드시지 마세요.
- 3 감은 위장관내 돌을 만들어 장을 막히게 하거나 장점막을 눌러서 괴사시킬 수 있으므로 평생 드시지 마세요.
- 4 사과는 꼭꼭 씹어 드시고 저녁에 드시면 위산이 많이 분비될 수 있어 아침 식후에 드세요.
- 5 이 기간 견과류(땅콩, 호두, 잣 등)는 가능한 드시지 마세요.
- 6 회는 6개월이 지나서 드세요.
- 7 한약이나 건강보조식품은 꼭 드시기 원하시면 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, 과일이나 야채의 껍질이나 씨, 샐러드와 같은 섬유질이 많이 함유된 야채, 코코넛, 너트 