

치과수술 후의 식사요법

농축된 당분음식보다 규칙적인 식사를 한다

당뇨병환자의 치과치료는 그 자체가 위험부담을 줄 수 있다. 첫째, 치과치료는 심리적으로나 정신적으로 스트레스를 주게 되므로 체내에 인슐린 요구량이 증가하는 고혈당을 야기시켜 실신이나 쇼크를 유발할 수 있다. 둘째, 식사시간이 지연되거나 치과치료(치주 및 외과적 시술)로 식사시간이 상당히 늦어져 저혈당증을 야기시킬 수도 있다.

치과시술후 식단의 특징

당뇨병환자의 구강관리에 앞서 먼저 고려해야 할 사항은 올바른 당뇨병의 조절이다. 잘 조절된 당뇨병의 경우, 관련 치과치료들이 가능하고 치료효과도 정상인과 큰 차이가 없다.

식사시에는 고혈당을 피하기 위해 혈당을 급격히 상승시키는 설탕이나 꿀 등 농축된 당분음식을 피하며 규칙적인 식사를 할 것을 권한다.

또한 치과치료(치주 및 외과적 시술)로 고형식품을 소화하기 어려운 환자를 위하여 구강에 수분과 영양분을 공급하기 위한 액체 또는 상온에서 반액체 상태의 식품을 공급하는 식사인 유동식이 권장된다. 유동식사는 수분이 많고 칼슘, 비타민 C외에는 모든 영양소가 성인권장량에 미달되므로 가급적 빨리 고형식으로 진행하도록 하며 장기간(3일 이상) 필요하면 경장영양 보충음료 또는 고단백유동식이 권장된다. 섬유소가 적은 채소나 과일을 사용

하며, 삶은 요리법이 사용되고 간은 싱겁게 하며 설탕을 첨가하지 않는게 중요하다. 일반적으로 아미노산, 리보플라빈, 비타민 A, 아연등은 건강한 치주조직의 회복과 유지에 중요한 역할을 하므로 권장된다.

당뇨병환자의 치과수술후 식단의 진행은 수술 정도에 따라 1단계는 유동식형태의 음식이 제공되며 2단계에는 양을 증가하고 으깬연식, 다진 연식으로 제공하고 3단계는 죽이나 진밥, 국물 음식을 허용하고 식품 중 씹지 않고 통째로 삼키기 쉽고 부드러운 식품으로 반찬을 구성한다.

1단계 구강외과 유동식

저작기능이 없거나 입을 벌릴 수 없는 상태의 환자들에게 빨대를 통해 충분한 영양을 섭취할 수 있도록 농축된 액체음식을 제공하기 위한 식단이다. 적당한 열량섭취를 위해 소량의 잦은 급식(6~8회)을 추천한다. 턱고정기간이 수주간 걸리므로 균형된 식사로 충분한 열량과 단백질을 섭취한다. 또 치아에 잔여물이 끼지 않도록 고운 체에 걸러서 만든 음식을 제공한다. 빨대로 빨아 올릴 수 있을 정도의 묽은 음식으로 준비하는데 입 안의 화상예방을 위해 유동식의 온도는 미지근 해야 하며, 자극성이 없어야 한다. 식품의 영양가를 높이기 위하여 우유, 육즙을 물 대신 사용하고 계란 등을 첨가할 수 있다. 빨대는 끝이 유연하고 짧은 플라스틱 재질이 좋다.



김 청

고려대학안암병원 영양과

치과시술후 식사시 주의사항으로 고혈당을 피하기 위해 혈당을 급격히 상승시키는 설탕이나 꿀등 농축된 당분음식을 피하며 규칙적인 식사를 한다.

구강외과 유동식의 허용식품

식품군	허용식품
곡류군	미음(조미음, 녹말미음, 잣미음, 우유나 계란노른자를 넣은 곡류미음, 국수국물, 크림스프)
어육류군	고기국물, 생선살을 넣은 스프, 수란, 커스터드, 뭍은 계란찜(소금, 멸치국물만 사용)
우유군	우유
채소군	채소즙, 야채쥬스, 스프의 재료
과일군	각종 과일즙이나 쥬스
음료	보리차
지방군	식물성 기름

1800kcal 구강외과 유동식 식단

영양성분표

열량	1800kcal
당질	240g
단백질	60g
지질	50g
수분	2750cc

	메뉴	중량(g)	열량(kcal)
아 침	옥수수죽	250	127
	무가당쥬스	180	84
	감자죽	250	186
간 식	소계		397
	영양죽	250	260
	소계		260
점 심	고기죽	250	140
	우유	200	125
	토마토쥬스	190	43
간 식	소계		308
	무가당쥬스	90	42
	크림스프	250	91
저 녁	소계		133
	콩죽	250	144
	두유	200	120
	그린비아DM	100	100
간 식	소계		364
	식빵죽	250	334
	소계		334
	합 계		1796

2~3단계 구강외과식-밀도가 일정하지 않은 음식, 딱딱한 음식, 구강내 변형이 어려운 음식, 끈적임이 있는 음식은 제한

구강외과식의 허용·제한식품

식품군	허용식품	제한식품
곡류군	잡곡, 으갠감자, 감자양송이스프	딱딱한 잡곡류
어육류군	뚫은계란찜, 연두부찜, 생선그라탕, 생선조림, 연한쇠고기, 돼지고기, 닭고기(껍질제외)	질긴육류, 조개류
우유군	흰우유, 두유	
과일군	딸기, 바나나, 생과일쥬스	말린과일, 딱딱한 과일, 단과일 통조림
채소군	익힌채소	말린채소, 딱딱한 생채소, 섬유질이 많은 채소
지방군	식물성기름	딱딱한 견과류

1800kcal 구강외과식 식단

아침	흰죽 300g-곡류군 2단위 야채고기국(쇠고기10g)-어육류군 1/4단위 연두부찜(150g)-중지방어육류군 1단위 청경채나물(70g)-채소군 1단위 감자스프(150g)-곡류군 1단위 참기름간장, 물김치국물
간식	오렌지쥬스 반잔(100cc)-과일군 1단위
점심	아욱새우죽 300g(새우중하35g)-곡류군 2단위, 저지방어육류 1/2단위 맑은 육수 갈치조림(50g)-중지방어육류군 1단위 불고기(다쳐서 40g)-저지방어육류군 1단위 느타리양파볶음(70g)-채소군 1단위 숙주나물, 당근(70g)-채소군 1단위 참기름간장, 물김치국물
간식	우유 한컵(200cc)-우유군 1단위 딸기바나나쥬스(200cc)-과일군 1단위
저녁	흰죽(300g)-곡류군 2단위 미역국(쇠고기10g)-어육류군 1/4단위 계란찜(55g)-중지방어육류군 1단위 찹쌀(찹15g, 쌀15g)-지방군 2단위, 곡류군 1/2단위 영양음료(100cc)-우유군 1/2단위 참기름간장, 물김치국물 ※매 끼니 지방군 1단위씩 배분(고기볶음, 나물, 죽간장 등에)

집에서 손쉽게 만들 수 있는 유동식

• 계란미음

재료 - 조미음 200cc, 계란노른자 1개, 소금 소량
만드는 법 - 뜨거운 조미음에 노른자를 넣어 굳어지지 않도록 잘 섞은 후 소금으로 간한다.

• 미역국 국물

재료 - 미역 10g, 쇠고기 40g, 참기름 소량
만드는 법 - 미역은 물에 불려 깨끗이 씻은 다음 적당히 자르고, 쇠고기는 잘게 썰어 미역과 함께 참기름에 볶다가 물을 붓고 푹 끓인다. 미역을 체에 거른다음 한 번 더 끓여 소금으로 간한다.

• 사과, 우유음료

재료 - 사과 100g, 우유 100cc, 그린스위트
만드는 법 - 사과는 깨끗이 씻어 껍질과 씨를 제거한 후 4등분 한다. 믹서에 준비한 사과, 우유를 넣고 간다.

• 옥수수죽

재료 - 캔옥수수 40g, 쌀미음 60cc
만드는 법 - 캔옥수수를 믹서에 갈아서 체에 거른다. 쌀미음을 준비해 혼합하여 끓인다. 소금으로 간한다.

• 에그너그

재료 - 계란노른자 150g, 우유 200cc
만드는 법 - 삶은계란 노른자를 곱게 으갠 후 우유를 넣고 잘 섞는다.

치아건강에 도움이 되는 식품

- 보호식품 - 치아가 형성되는 과정에 필요한 단백질, 지방, 인과 칼슘을 많이 함유한 식품을 말한다. 단백질은 대사과정을 통해 요

소를 만들어 치태 내에서 알칼리성을 유지하고, 지방은 치아의 표면에 기름으로 된 얇은 막을 형성하여 치아우식증을 예방한다. 또 단백질 섭취가 많아지면 결과적으로 발효성 탄수화물의 섭취를 감소시키게 되는 이로운 점도 있다. 한편 칼슘과 인은 치아를 재석회화 시킨다. 따라서 치아우식증을 예방하기 위해서는 육류, 생선류, 우유류(치즈) 같은 보호식품의 섭취와 불소의 사용이 적극 권장된다.

- 청정식품 - 식품을 씹는 동안 치아표면에 청정작용을 하는 식품을 말한다. 청정식품은 섬유소와 수분의 함량이 높은 것으로 당근, 배추, 수박과 같은 신선한 채소와 과일을 들 수 있다. 청정식품은 간식이나 후식으로 적극 권장된다.

치아건강에 해로운 식품

- 우식성 식품 - 설탕성분을 함유하여 치아우식증을 유발시킬 가능성이 있는 식품을 말한다. 발효성 탄수화물의 양, 음식의 저류 및 접합성, 섭취횟수 등에 따라 치아우식증 발생이 늘거나 줄 수 있다. 설탕을 함유하고 있는 음식 중에서도 치아에 대한 점착성이 높을수록 치아우식 유발도가 크다. 점착도가 높은 음식으로는 옛, 자스테라, 라펠, 삶은 국수, 라면, 인절미 등이 있다. 과일주스에 들어 있는 구연산이나 인산이 포함된 청량음료나 산성식품은 치아표면질의 부식을 야기하기 때문에 매우 유해하다. 산을 함유하고 있는 청량음료는 마실 후에 아무리 입을 깨끗이 닦는다해도 치아에는 손상을 입히므로 청량음료를 단독으로 마시는 일을 삼가야 한다.