

치아보조식 식단 안내문

-저작곤란을 위한 식사-



치아보조식 식사의 목적

치아손실, 치주질환 등 치과적 문제가 있거나 씹을 수 없을 만큼 심하게 쇠약해져 음식물 씹는 과정에 어려움이 있는 경우 적용되는 식사입니다.

치아보조식 식단 구성 및 주의사항

- 저작 작용을 최소화하기 위하여 씹지 않고도 삼킬 수 있도록 다지거나 체에 걸러서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공하고 죽이나 밥은 그대로 제공합니다.
- 질감이 **거칠거나 딱딱한 것, 마른식품, 질긴음식, 견과류**는 사용하지 않습니다.
- 두부, 달걀, 생선은 **촉촉하게 조리하여** 그대로 제공합니다.
- 치아보조식은 제대로 식사를 섭취한다면 1일 영양권장량에 비해 영양소가 부족하지는 않으나 대상자의 상황에 따라 섭취량이 부족할 수 있으니 **영양보충식품을** 제공하도록 하며 **식품에 따른 수용 정도에 따라** 식사를 조정해야 합니다.
- 특정 음식에 싫증을 내거나 의존하지 않도록 **다양한 식품을** 선택합니다.

치아보조식에 가용 가능한 식품의 예



구분	가용 가능한 식품
국물	맑은 고기국물, 거르거나 분쇄한 크림스프, 맑은 된장국
곡류 및 전분류	흰죽, 타락죽, 호박죽, 옥수수죽, 녹두죽, 잣죽, 감자 삶아 으갠 것
음료	커피, 콜라, 차, 사이다
육류	지방과 결체조직이 적은 육류 및 가금류 다진것, 얇게 썬 생선, 달걀찜
지방	버터, 마가린, 크림, 식용유, 샐러드 드레싱
우유류	우유, 요구르트, 코코아, 우유 음료
면류	-
채소류	부드럽게 익힌 채소 다진 것 또는 채소즙
과일류	익히거나 통조림한 과일, 바나나, 과일주스
후식류	젤라틴, 샤베트, 커스타드, 과일아이스, 푸딩
당류	설탕, 꿀, 젤리, 캔디
기타	양념류, 조미료

탄수화물조절식 식단 안내문

-혈당 조절을 위한 식사-



당뇨병 식사의 목표

식사 내 탄수화물 섭취량을 알맞게 조절하여 혈당의 급격한 상승을 막아 합병증을 지연시키고 예방하며 적절한 체중과 양호한 영양상태를 유지합니다.

당뇨병 식사의 기본원칙

1. **규칙적으로** 먹습니다.
 - ☑ 매일 일정한 시간에 일정한 양의 음식을 일정한 간격으로 배분하여 규칙적으로 먹습니다.
2. **적절한 열량(kcal)**을 먹습니다.
 - ☑ 혈당과 체중을 정상수준으로 유지합니다.
3. 영양소를 균형적으로 섭취합니다.
 - ☑ **고기, 달걀, 생선, 콩, 해조류와 다양한 채소반찬을 매일 섭취합니다.**



식단 사용시 주의사항/ 혈당 유지를 위한 식사

- 흰밥보다 잡곡밥, 흰빵보다 통밀빵, 찹쌀보다는 멍쌀을 선택합니다.
- 채소류, 해조류, 우엉 등식이섬유 함량이 높은 식품을 선택합니다.
- 주스 형태보다는 생과일, 생채소로 섭취하고 잘 익은 과일이나 당도가 높은 과일은 피합니다.
- 조리 시 레몬즙이나 식초를 이용합니다.
- 식사 시 한 가지 식품만 먹기보다 골고루 섭취하는 것이 중요합니다.
- 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
- 기름진 음식은 피합니다.
- 설탕, 꿀 등 단순당의 사용을 제한합니다.
- 식물성 기름, 등푸른 생선 등 불포화지방을 적절히 섭취하되, 과잉 섭취 하지 않도록 합니다.
- 염분을 과다 섭취할 경우, 혈압 상승 및 식욕을 증가시킬 수 있으므로 염분이 많은 식품 섭취를 줄입니다.
 - 염분이 있는 국물은 소량만 섭취
 - 소금, 된장, 고추장, 간장 사용량 줄이기
 - 젓갈, 장아찌, 가공식품 피하기
- 국수, 수제비, 감자 등 곡류군 음식 섭취 시 밥량을 조절합니다.
- 간식은 식사 2시간 이후 섭취하는 것을 권장합니다.

당뇨식단에 제한식품

섭취 후 짧은 시간에 혈당을 급격하게 상승시키는 식품

과자, 사탕, 꿀, 코코아, 식혜, 유자차, 통조림 과일, 탄산음료

마음껏 먹을 수 있는 식품

- 채소류** 모든 채소류는 자유롭게 섭취가능
- 해조류** 곤약, 김, 미역, 우무
- 음료** 녹차, 홍차, 보리차, 제로콜라, 생수, 탄산수, 옥수수염차 등 당분이나 열량이 없는 음료
- 향신료** 겨자, 식초, 계피, 후추, 레몬
- 기타** 버섯류, 저열량 감미료

연식(죽식) 식단 안내문

-소화장애를 위한 식사-



연식(죽식) 식사의 목적

노화로 인한 소화액 분비감소, 미각 및 후각 감퇴로 인한 식욕저하, 치아 손상이나 손실로 입에서 위까지 음식물을 원활하게 이동시키기 어려운 경우 적용되는 식사입니다.

노인 소화장애 알아보기

1. 노인의 위는 소화된 식사를 위 하부로 보내기 어려워 식사 후 시간이 지나도 오랜 시간 더부룩한 느낌이 들 수 있습니다.
2. 소화불량 증상이 있을 때 금식이나 **식사량을 과도하게 줄이는 것은 노쇠와 근감소증의 원인**이 됩니다.
3. 소화하기 쉬운 음식을 섭취하고 음식의 형태를 조정하여 섭취하여 충분히 영양소를 공급합니다.
4. **부드러운 음식**은 위장에 머무르는 시간이 짧아 질기거나 단단한 음식보다 소화에 도움이 됩니다.
5. **커피나 매운 음식, 지방이 많은 식사**는 피하도록 합니다.
6. 적절한 운동을 통해 심리적 안정과 위 운동을 촉진시킬 수 있으므로 **주기적인 운동**을 권장합니다.
7. **진통소염제 같은 약물**을 자주 섭취하는 경우 **소화불량의 원인** 중 하나가 될 수 있습니다.

연식(죽식) 식단 사용 시 주의 사항의 목적

1. 하루 규칙적으로 정해진 시간에 식사를 하도록 합니다.
2. 과식을 피하고 1회 식사 분량을 적게하고 하루 4~5회 정도 식사 횟수를 늘리도록 합니다.
3. 식사는 잘 씹어서 천천히 섭취하도록 합니다.
4. 기름기가 많은 튀김류는 섭취를 제한합니다.
5. 섬유질이 연하고 부드러운 채소를 선택하고 조리하여 제공하도록 합니다.
6. 삶기, 데치기, 찌기 등 부드럽게 조리할 수 있는 조리법을 선택합니다.
7. 밥 대신 죽 형태로 섭취하고 반찬 섭취가 줄어들 수 있으므로 죽 조리 시 다양한 재료를 함께 사용하고 조리하여 영양소를 충분히 섭취할 수 있도록 합니다.



권장식품

- 기름기 적은 흰살 생선
- 식이섬유가 적은 채소 (무우, 근대, 당근, 애호박 등)

주의식품

- 맵거나 짠 자극적인 음식, 자극성 강한 조미료
- 고섬유식품(잡곡류, 생채소, 견과류 등)
- 카페인, 알코올, 탄산음료
- 건조식품(육포, 말린 과일, 말린 채소 등)
- 튀긴 음식, 기름진 음식