

연하곤란 식이 안내

서울호흡안심병원은 연하곤란 검사를 통해 정확한 상태를 파악한 후 연하곤란식 1-3단계 중 환자분들께 알맞은 식이를 제공하고 있습니다.



1 연하곤란 1단계 식이

연하곤란죽 (갈찬), 연하곤란죽 (갈죽, 갈찬)

식사적 용도에 따라 죽을 곱게 갈거나 갈지 않은 상태로 제공합니다.
반찬을 갈아서 걸쭉하고 부드러운 상태로 제공합니다.
(끓은 액체 대신 되직한 액체)



- ① 식사 적응도에 따라 죽을 곱게 갈거나 살짝 또는 갈지 않은 상태로 제공한다.
- ② 반찬을 갈아서 걸쭉하고 부드러운 상태로 제공한다.
- ③ 국물 음식을 제한한다. (끓은 액체 대신 되직한 액체를 제공한다)



연하곤란 식이 안내



2 연하곤란 2단계 식이

하곤란죽 (다진찬), 연하곤란밥 (다진찬)

죽이나 진밥을 드실 수 있는 경우 반찬은 곱게 다져서 제공되며, 수분섭취에 세심한 주의와 관찰이 필요합니다.



- ① 죽이나 진밥을 먹을 수 있다.
- ② 반찬은 곱게 다진다.
- ③ 식사 적응도에 따라 국물 음식을 약간 먹을 수 있다.
단, 수분섭취에 세심한 주의와 관찰이 필요하다.

선택 가능한 식품 : 곱게 간 감자, 롤빵, 팬케익, 부드러운 프렌치 토스트, 우유에 탄 부드러운 씨리얼, 부드럽게 조리되고 곱게 간 야채, 유아용 푸드(과일), 으깬 바나나, 과일 얼린 것, 과일 통조림 같은 것, 부드럽게 갈아진 육류, 생선, 가금류, 곱게 간 계란찜, 스크램블 에그, 우유, 밀크셰이크, 녹이거나 갈은 치즈, 크림, 마아가린, 버터, 마요네즈, 넥타, 푸딩, 샤베트, 커스터드, 부드러운 케익, 시럽, 꿀 등

연하곤란 식이 안내



3 연하곤란 3단계 식이

연하곤란죽, 연하곤란밥

죽이나 밥을 드실 수 있는 경우 반찬은 부드러운 음식으로 제공하거나 작은 크기로 잘라 제공됩니다.



- ① 죽이나 진밥을 먹을 수 있다. (단, 밥은 국물 섭취가 가능할 때)
- ② 반찬은 부드러운 음식으로 준비한다.
- ③ 식사 적응도에 따라 국물 음식을 약간 허용한다.
단, 수분섭취에 세심한 주의와 관찰이 필요하다.

선택 가능한 식품 : 2단계 식품 모두와 삶은 국수 다진 것, 도우넛, 담백한 크래커, 감자요리(튀김 제외), 삶은 야채 다진 것, 껍질 벗겨 다진 과일, 과일 요거트, 과일쥬스, 다진 고기, 생선, 가금류, 미트볼, 다진 고기 샐러드, 삶은 계란 다진 것, 아이스크림, 파이, 쿠키, 초코렛, 사탕, 각종 소스류

연하곤란 식이 안내



식사 요령

- ① 젓가락 사용은 절대 금하고 손가락을 사용한다.
- ② 고개를 앞으로 숙인채 식사하고 절대로 머리를 뒤로 젓하지 않도록 한다.
- ③ 한쪽에 마비가 왔을 경우 음식은 마비가 오지 않은 쪽으로 넣어준다.
- ④ 식사는 천천히 하도록 하고 식사 도중 환자가 이야기하지 않도록 한다.
- ⑤ 환자가 입안에 음식을 물고 있지 않은지 잘 살피고 만약 그런 경우에는 손가락으로 환자의 뺨을 바깥쪽에서 안쪽으로 부드럽게 마사지 해주거나 살짝 밀어준다.
- ⑥ 음식을 입에 떠 넣어준 후 즉시 입을 닦아주지 않도록 한다.
- ⑦ 식사 전후 입안에 음식물이 남아 있는지 살펴보고 젖은 가제로 입안을 닦아주며 수분을 이용하여 닦아내지 않도록 한다.

식사 지침

- ① 너무 뜨겁거나 차가운 음식은 피하는 것이 좋습니다.
- ② 부드러운 음식으로 시작을 합니다.
- ③ 식사량이 적을 경우, 소량씩 자주 섭취합니다. (일 5-6회)
- ④ 작은 조각으로 된 음식은 피하고 덩어리를 형성하는 음식을 선택합니다.

식사 자세



안정되고 올바른 신체 자세 유지해야 합니다.

- ① 엉덩이를 바짝 붙이고 허리를 펴고 앉습니다.
- ② 침대 윗부분을 올리고 베개를 등 뒤에 받칩니다.
- ③ 몸이 치우치지 않도록 몸을 중앙에 위치 합니다.
- ④ 머리는 정면, 고개는 약간 앞으로 숙인 후, 턱을 집어넣기 합니다.



소량씩 자주, 천천히 먹되, 식사 시간은 30분 이상 유지되도록 합니다.

- ① 한번에 조금씩 먹고 여러번 나누어 삼키는 연습을 합니다.
- ② 음식이 입에 있다면 액체류를 먹이지 말아야 합니다.
- ③ 작고 평평한 손가락 사용합니다.
- ④ 초기에는 밥과 국을 말아서 섭취하지 않아야 합니다.
초기에는 빨대, 점도증진제를 사용해서 물을 마십니다.



식사 후 입안에 음식이 남아있는지 확인합니다.

- ① 쇠목소리, 갈라지는 목소리가 나면 확인을 해야 합니다.
- ② 식사 후 30분 앉아 있어야 합니다.