03 의료진에게 알려야 하는 경우

증상 악화

- 24시간 동안 음식물을 거의 먹지 못하는 경우
- 체중이 빠르게 감소하는 경우(2~3kg/7일)

MEMO

서울아산병원 암교육정보센터

서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88 (05505)
대표전화 : 1688-7575
홈페이지 : www.cancer.amc.seoul.kr

AMC 환자교육위원회
ACC_0065_H2_201911

항암화학요법 자가관리

식욕부진

ASAN MEDICAL CENTER
PATIENT FAMILY EDUCATION GUIDE

서울아산병원 | 암병원 | 암교육정보센터

01 증상은 왜 나타나나요?

항암제는 미각에 변화를 가져옵니다. 또 암 자체의 영향으로 미각세포가 영향을 받아 평소와는 다르게 맛이 느껴질 수 있습니다. 단맛이 덜하고 쓴맛이 더 느껴지거나 금속성 맛이 느껴지기도 하며 음식을 전혀 먹고 싶지 않은 식욕부진을 경험하기도 합니다. 또한 걱정과 우울같은 감정도 식욕부진의 원인이 될 수 있습니다.

그러나 효과적인 항암치료를 위해 건강한 영양상태를 유지하는 것은 매우 중요합니다. 식욕부진과 미각의 변화로 영양섭취가 부족해지지 않도록 다양한 방법을 시도해볼 수 있습니다.

증상의 정도는 식욕부진의 원인과 환자의 상태 또는 약물의 용량에 따라 차이가 있습니다. 일반적으로 식욕을 회복하는데 걸리는 시간은 항암제 투여 종료 후 2~6주이며 개인에 따라서는 몇 주에서 몇 달에 이르기까지 다양한 경과를 보입니다.

QR 코드를 스캔하시면, 관련 교육자료를 볼 수 있습니다

항암화학요법 자가관리	식욕부진 애니메이션	식욕부진 증상 시 영양 관리

식욕부진 자가관리

02 대처 방안

01	생리식염수 가글을 자주하여 구강을 청결하게 유지합니다.
02	식사 시간을 제한하지 말고 원하는 시간에 소량씩 자주 먹습니다. (하루 5~6회)
03	단백질이 많은 식품(치즈, 우유, 계란, 콩류, 고기 등)의 섭취를 늘립니다.
04	질환 또는 항암제 종류에 따라 발효식품 섭취를 제한할 수 있습니다.
05	물을 많이 마시면 포만감이 느껴져 식사를 충분히 할 수 없으므로 제한합니다.
06	무가당 껌, 사탕, 레몬주스 등이 쓴맛을 감소시키는 데 도움이 될 수 있습니다.
07	설탕, 후추, 식초, 고춧가루 등 다양한 양념을 사용하여 식욕을 자극합니다.
08	조리 시 과즙, 드레싱 등의 소스를 이용하여 입맛을 살립니다.
09	신선한 채소, 과일 등을 먹어 식욕을 증가시킵니다.
10	가스를 발생시키는 탄산음료는 피합니다.
11	예쁜 그릇에 보기 좋게 담아 식욕을 자극합니다.
12	쉽게 손이 가는 곳에 음식을 두고 식욕을 느낄 때마다 수시로 먹도록 합니다.
13	식전에 가벼운 산책이나 운동을 해봅니다.
14	아침에 식욕이 가장 좋으므로 아침 식사를 꼭 하도록 합니다.
15	식사시간이 즐거울 수 있도록 좋아하는 음악을 들으며 식사하도록 합니다.
16	정돈되고 조용한 환경에서 식사할 수 있도록 합니다.
17	의료진의 처방에 따라 식욕촉진제를 복용할 수 있습니다.