



액체 식이요법 지켜야 할 지침

이 유인물은 액체 식이요법에 필요한 기본 지침을 제공합니다. 또한 액체 섭취 대상에 포함시켜야 하는 식품의 목록과 액체 조절을 위한 요령을 제공합니다.

귀하 의사의 지시에 따라 귀하는 액체 식이요법을 해야 합니다.

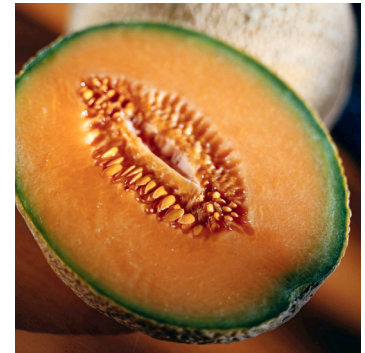
- 귀하는 **24시간 동안** _____ 밀리리터(**mL**)의 액체만 섭취할 수 있습니다.
이 양은 약 _____ 온스(**oz**)나 _____ 컵에 해당됩니다.
- 귀하의 의사가 보통 때 마시던 양으로 돌아가도 좋다고 할 때까지 액체 식이요법을 계속하십시오.

액체로 취급되는 음식

일부 음식은 액체처럼 보이지 않지만 귀하의 액체 섭취의 일부로 가산해야 합니다. 그 이유는:

- 실온에서는 액체이기 때문입니다.
또는
- 그 음식의 주성분이 액체이기 때문입니다.
또는
- 그 음식은 본래 다량의 액체를 포함하기 때문입니다.

다음은 알아두면 도움이 되는 요령입니다:
만약 음식이 실온에서 녹는다면, 그 음식은 액체로 취급합니다.



대부분의 과일은 많은 양의 수분을 함유합니다. 따라서 액체 식이요법 시 과일은 액체로 취급합니다.

액체로 치는 음식의 예

다음 음식은 액체로 취급합니다:

- | | |
|--------------|------------------|
| • 조리된 시리얼 | • 대부분의 과일과 일부 야채 |
| • 커스터드 | • 팝시클 |
| • 젤라틴(젤로) | • 푸딩 |
| • 얼음과 부순 얼음 | • 소스 및 그레비 |
| • 아이스크림과 셔베트 | • 수프와 브로스 |
| • 밀크셰이크 | • 요거트 |

액체의 측정

24시간 동안 섭취할 수 있는 액체의 양은 밀리리터(mL) 단위로 측정합니다. 다음 표를 사용하여 다른 단위의 측정치를 mL로 환산하십시오.

| mL 수치 | 동일 | 동일 | 동일 |
|----------|--------------------|---------|-------|
| 15 mL | 3 티스푼 | 1 테이블스푼 | |
| 30 mL | 1 액체 온스 | 2 테이블스푼 | |
| 120 mL | 1/2컵 | 4온스 | |
| 180 mL | 3/4컵 | 6온스 | |
| 240 mL | 1컵 | 8온스 | |
| 500 mL | 2컵 | 16온스 | |
| 960 mL | 4컵 | 32온스 | 1리터 |
| 1,200 mL | 5컵 | 40온스 | 1.2리터 |
| 1,500 mL | 6 ^{1/4} 컵 | 50온스 | 1.5리터 |
| 2,000 mL | 8 ^{1/3} 컵 | 67온스 | 2리터 |

액체 조절을 위한 요령

- 액체 측정 컵을 사용하여 귀하가 사용하는 컵과 잔에 들어가는 액체의 양을 측정하십시오. 이것은 매일 섭취하는 액체의 계획과 측정에 도움이 됩니다.
- 약을 복용할 때 사용하는 액체와 식사 사이에 마시는 물도 포함시켜야 합니다.
- 섭취하는 액체의 양을 대충 짐작하지 마십시오. “섭취 액체 기록지”를 유지하십시오:
 - 24시간 섭취할 수 있는 액체의 양을 적으십시오.
 - 액체를 섭취할 때마다 측정하여 기록지에 적으십시오.
 - 그 양을 일일 허용량에서 빼서 그 날의 일일 섭취량 가운데 나머지 분량을 알도록 하십시오.
- 과일과 야채 통조림은 먹기 전에 수분이 빠지도록 하여 일일 허용량에 포함되지 않도록 하십시오.
- 수프와 육즙, 팝시클, 아이스크림 바 그리고 액체를 함유하는 다른 음식들을 액체 섭취량에 포함시켜야 합니다.
- 짠 음식의 섭취를 삼가하십시오. 이런 음식은 더 목마르게 합니다.
- 목마를 때에만 마시십시오.

- 입이 건조하면,
 - 레몬 조각이나 얼음 덩어리 또는 단단한 사탕을 빨아보십시오.
 - 검을 씹으십시오.
 - 물로 입을 헹구지만, 물을 마시지는 마십시오.

일부 음식에 함유된 액체

다음은 일부 음식과 함유된 액체의 양입니다:

| 음식 | 음식의 양 | 함유하는 액체 |
|---|-----------------------------|---------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • 조리된 시리얼 • 젤라틴 후식 (젤로) • 아이스크림 • 주스 • 푸딩 • 셔베트 • 수프 • 요거트 | 이 그룹의 모든 항목: 1/2 컵 (4온스) | 이 그룹의 모든 항목: 120 mL (4온스) 액체 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 과일 • 얼음 조각 | 1 컵 | 120 mL (4온스) 액체 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 팝시클 | 1 | 90 mL (3온스) 액체 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 소다 | 12온스 | 360 mL (12온스) 액체 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 밀크셰이크 | 16온스 | 480 mL (16온스) 액체 |

질문이 있으십니까?

귀하의 질문은 중요합니다.
질문이나 염려 사항이
있으시면, 귀하의 의사나 진료
제공자에게 전화하십시오.

영양사/식이요법 관리자:

Fluid-Restricted Diet

Guidelines to follow

This handout gives basic guidelines for a fluid-restricted diet. It includes a list of foods that should be counted as part of fluid intake, and tips to help with fluid control.

Your doctor has placed you on a fluid-restricted diet.

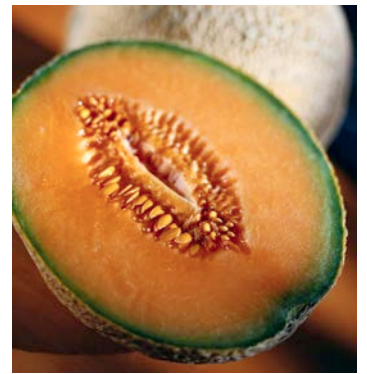
- **You may have ONLY _____ milliliters (mL) of fluid in 24 hours. This is about _____ ounces (oz), or _____ cups.**
- **Continue on this restricted diet until your doctor tells you it is OK to drink the amount of fluids you normally drink.**

Some Foods Count as Fluids

Some foods may not seem like liquid, but you still must count them as a part of your fluid intake. This is because:

- They are liquid at room temperature,
OR
- A liquid is the main ingredient in the food,
OR
- The food naturally contains a lot of liquid.

Here is a helpful tip to remember: **If a food melts at room temperature, it counts as a fluid.**



Most fruits contain a lot of water. They count as a fluid when you are on a fluid-restricted diet.

Examples of Foods that Count as Liquids

These foods count as fluids:

- Cooked cereal
- Custard
- Gelatin (Jell-O)
- Ice and ice chips
- Ice cream and sherbet
- Milkshakes
- Most fruits and some vegetables
- Popsicles
- Pudding
- Sauces and gravies
- Soup and broth
- Yogurt

Measuring Fluids

The amount of fluid you are allowed to have in 24 hours is measured in milliliters (mL). Use this table to help figure out how many mL are in other measurements you may use.

| Number of mL | Equals | Equals | Equals |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| 15 mL | 3 teaspoons | 1 tablespoon | |
| 30 mL | 1 fluid oz | 2 tablespoons | |
| 120 mL | ½ cup | 4 oz | |
| 180 mL | ¾ cup | 6 oz | |
| 240 mL | 1 cup | 8 oz | |
| 500 mL | 2 cups | 16 oz | |
| 960 mL | 4 cups | 32 oz | 1 liter |
| 1,200 mL | 5 cups | 40 oz | 1.2 liters |
| 1,500 mL | 6¼ cups | 50 oz | 1.5 liters |
| 2,000 mL | 8⅓ cups | 67 oz | 2 liters |

Tips for Fluid Control

- Use a liquid measuring cup to measure the amount of fluid that your regular cups and glasses hold. This will help you plan and count your fluids for the day.
- Be sure to include the liquid you will use for taking your medicines or for sips of water between meals.
- Do not guess at your fluid intake. Keep a “liquid log”:
 - Write down how much fluid you can have in 24 hours.
 - Each time you have some fluid, measure it and write it in your log.
 - Subtract that amount from your daily allowance so that you know how much you have left for the rest of the day.
- Drain all canned fruits and vegetables before you eat them so the juices do not count toward your allowance.
- Make sure to count soups, broths, popsicles, ice cream bars, and other foods that contain liquid as part of your intake.
- Avoid salty foods. They can make you more thirsty.
- Drink only when you are thirsty.

- If your mouth is dry, try:
 - Sucking on a lemon wedge, ice cubes, or hard candy
 - Chewing gum
 - Rinsing your mouth out with water, but do not swallow the water

Fluids in Some Foods

Here are some foods and the amount of fluid they contain:

| Food | Amount of Food | Fluid It Contains |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Cooked cereal • Gelatin dessert (Jell-O) • Ice cream • Juice • Pudding • Sherbet • Soup • Yogurt | All in this group: $\frac{1}{2}$ cup (4 oz) | All in this group: 120 mL (4 oz) fluid |
| <ul style="list-style-type: none"> • Fruit • Ice chips | 1 cup | 120 mL (4 oz) fluid |
| <ul style="list-style-type: none"> • Popsicle | 1 | 90 mL (3 oz) fluid |
| <ul style="list-style-type: none"> • Soda | 12 oz | 360 mL (12 oz) fluid |
| <ul style="list-style-type: none"> • Milkshake | 16 oz | 480 mL (16 oz) fluid |

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Dietitian/Diet Technician:
