

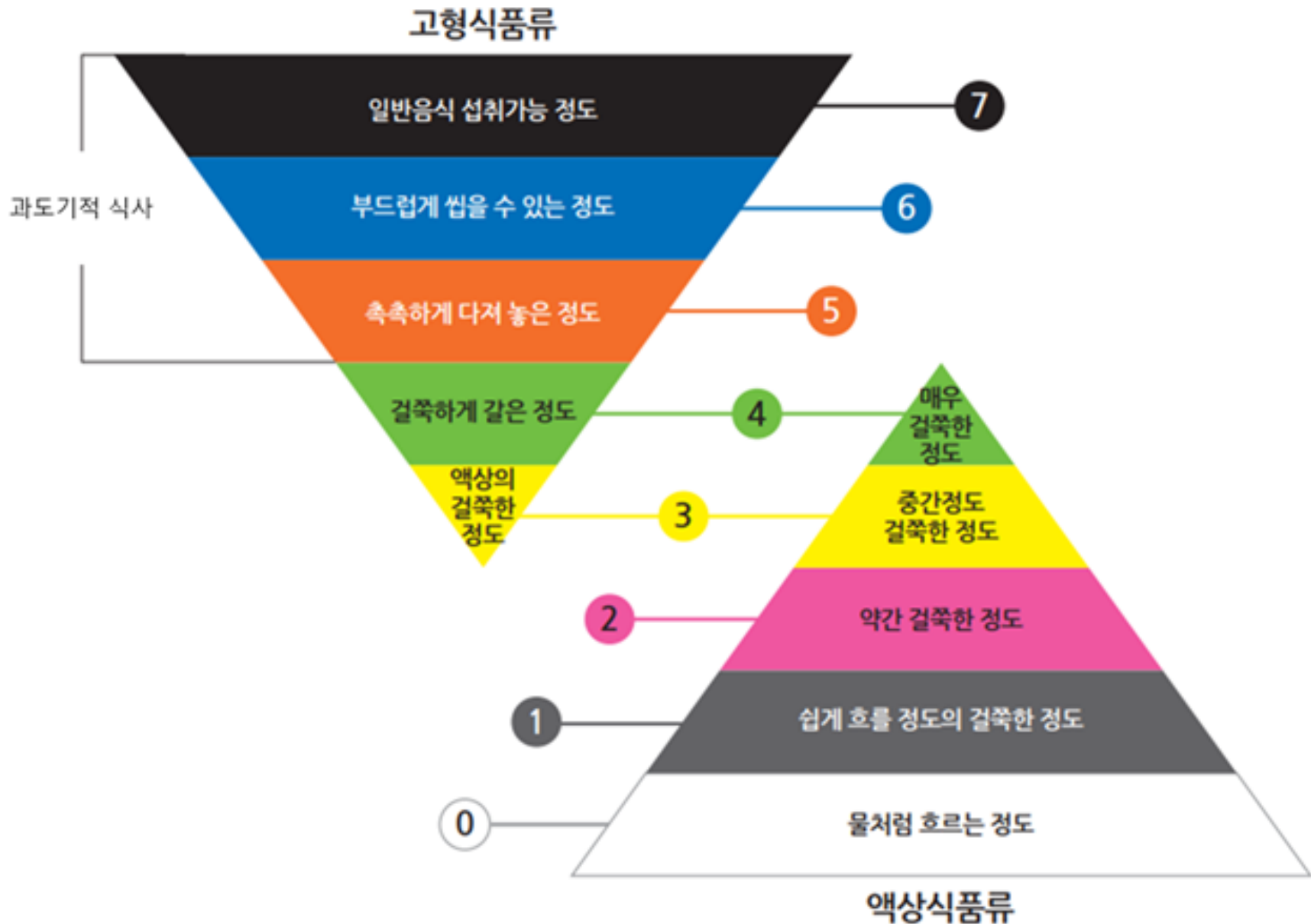
연하곤란식 단계

- 환자의 연하능력에 따라 단계별로 식사계획을 하며 아래 표와 같이 4단계로 구분됩니다.

단계	적용대상	음식의 성상
연하곤란식 1단계	중증 연하장애 환자 또는 음식을 처음 경구섭취 시작한 환자에게 적용 (구강 내 조작능력이 심하게 손상, 입술 및 혀의 조작에 문제가 있는 환자)	<ul style="list-style-type: none"> · 걸쭉한 액체, 반고형식으로 구성된다 · 농도가 되직하고, 균일한 질감이어야 한다. · 질감이 거친 음식, 견과류, 생과일, 생채소는 사용을 금한다. · 물은 허용되지 않는다. · 모든 액상음식은 시판 농후제를 이용하여 걸쭉하게 만든다. · 액상이나 분쇄한 약은 과일 푸레에 함께 섞어서 먹이도록 한다.
연하곤란식 2단계	구강 내 조작능력이 중정도로 손상되고, 치아가 없으며 인두의 연동운동이 저하된 환자 (소량의 씹기 쉬운 음식은 섭취가 가능하나 맑은 액체는 섭취할 수 없는 환자에게 적용되는 식사)	<ul style="list-style-type: none"> · 질감이 거친 음식, 견과류, 생과일, 생채소는 제한한다. · 물은 허용되는 않는다. · 환자가 섭취할 수 있다면 맑은 주스, 유제품 등을 제공할 수 있다. · 액상 음식은 필요한 경우에만 시판 농후제를 사용한다. · 액상이나 분쇄한 약은 식사에 섞어서 먹이도록 한다.
연하곤란식 3단계	구강내 조작단계의 손상이 경미한 환자 (특정음식을 씹고 조작하고 삼키는데 어려움을 겪는 환자에게 적용되는 식사)	<ul style="list-style-type: none"> · 질감이 부드럽고 피부를 자극하지 않는다. · 견과류, 마른 식품, 바삭거리는 식품, 생 것이나 질긴 음식은 제한한다. · 고기는 다지거나 잘게 자른다. · 환자가 가능한 범위 내에서 액상음식을 마실 수 있다. · 액상이나 분쇄한 약은 식사에 섞어서 먹이도록 한다.
연하곤란식 4단계	부드러운 질감의 음식은 씹을 수 있고 모든 액체를 마실 수 있는 환자 (일반 연식이나 상식으로 점차적으로 이행할 수 있는 환자에게 적용되는 식사)	<ul style="list-style-type: none"> · 부드러운 질감의 음식을 사용하되 다지거나 갈 필요가 없다. · 견과류, 생 것, 바삭거리는 음식, 튀김은 허용되지 않는다. · 모든 액상 약을 사용할 수 있다.

식사 지침

- 국제연하장애식 표준화협회(IDDSI; International Dysphagia Diet Standardisation Initiative)에 의해 기존에 사용되던 NDD(National Dysphagia Diet)보다 세세하고 편리하게 측정할 수 있는 새로운 기준이 생성되었습니다.
- 음식의 질감과 점도는 0~7가지의 수준으로 체계적으로 구분하여 환자의 의학적 상태에 따라 제공할 수 있도록 제시되었습니다.



국제 연하곤란식 표준화체계를 활용한 한국형 음식 특성과 종류

레벨	대표농도	적용대상	음식의 성상
7	일반	바삭, 건조, 질긴 질감도 모두 가능한 정도	- 부드럽고 소화되기 쉬운 일반식
6	부드러운 수준	부드럽게 씹을 수 있는 정도로, 젓가락으로 뜯 수 있으며, 삼키기 전에 저작이 필요한 정도	- 진밥, 두부, 찐감자, 찐고구마, 미트볼 - 1 x 1cm 건더기를 포함한 카레나 스투류 - 무국, 마파두부, 푹 익힌 생선찜이나 조림
5	다지거나 같은 수준	촉촉하게 다져놓은 정도로, 손가락으로 뜯 수 있고, 헛바닥으로 눌러서 씹을 수 있을 정도	- 흰죽, 전복죽(전복은 곱게 갈아야함) - 야채죽, 장국죽 - 덜익은 바나나
4	푸딩, 푸레	매우 걸쭉한 정도로 손가락으로 먹거나 포크로 가능, 컵이나 빨대로 마실 수 없을 정도	- 계란찜(체에 거름), 연두부, 푸딩, 티라미수 - 건더기 없는 호상 요구르트 - 감자나 고구마 범벅 - 된호박죽, 팔죽(질감이 일정해야 하며 새알심은 미포함), 거피제거 녹두죽 - 잘익은 부드러운 바나나
3	꿀	중간정도 걸쭉한 정도로써, 컵으로 마실 수 있음. 특히 입에서 큰 노력 없이 삼킬 수 있을 정도	- 꿀, 과일 시럽, 된미음 - 묽은 호박죽, 타락죽, 잣 미음(묽은 잣죽) - 진한 소스류, 스프류
2	진한 과즙	약간 걸쭉한 정도이며, 손가락에서 흘러내리는 정도	- 진한 생과즙(과육 포함, 껍질, 씨는 제거) - 미음, 곡물음료(고운 곡물만 사용가능) - 밀크셰이크, 묽은 스프류
1	맑은 과즙	쉽게 흐를 정도의 걸쭉한 수준으로 물보다 약간 점도가 있을 정도	- 맑은 생과즙(착즙), 송농, 맑은 미음, 맑은 육수
0	물	물같이 흐르는 정도	- 물, 차류, 인스턴트 맑은 주스류

출처: 2019 저작 및 연하곤란자를 위한 조리법 안내, 식품의약품안전처 식품소비안전국 식생활영양안전정책과