

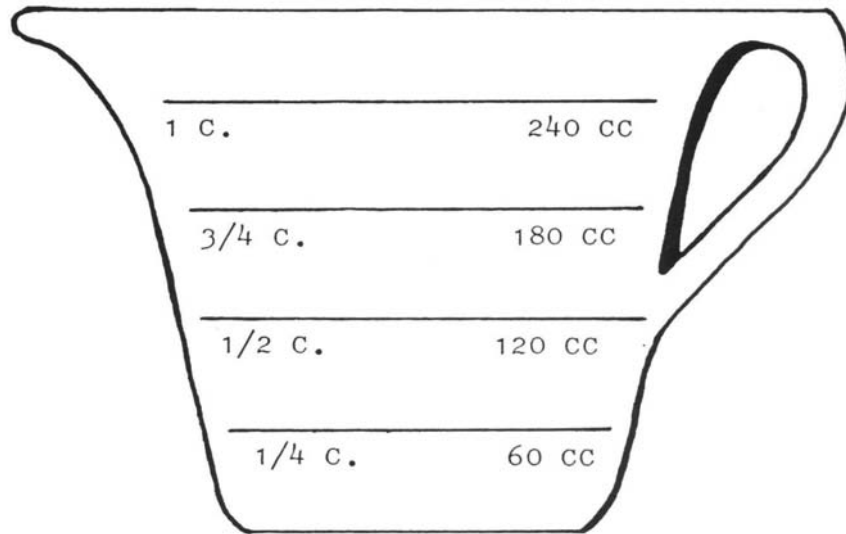
수분 조절에 도움이 되는 요령들

1. 갈증을 충족하기 위해서만 물을 마십시오. 짠 음식을 피한다면, 갈증을 덜 느낄 것입니다.
2. 얼음같이 차가운 음료수나 얼음이 따뜻하거나 뜨거운 음료보다 갈증을 더 충족시킬 수 있습니다.
3. 마른 입을 촉촉히 하기 위하여 레몬 조각을 사용하십시오.
4. 물이나 양치 세액으로 입안을 씻어내되 삼키지는 마십시오.
5. 약을 드실 때는 식사시의 음료를 사용해서 복용하십시오.
6. 아주 작은 음료수 컵이나 유리잔을 사용하십시오. 가득 채워진 작은 컵이 반만 채워져 있는 큰 컵보다 더 끌리는 법입니다.
7. 하루에 허용된 얼음의 양을 재서 냉동실의 특별 용기안에 저장하십시오.
8. 얼음판안에 적은 양의 레몬 주스를 담아둬 보십시오. 얼음을 더 적게 사용하게 될 것입니다.
9. 열량 섭취를 증가하면서 또한 마시는 양을 줄이기 위해서 허용된 과일 주스를 얼음판 안에 넣어 얼리십시오.
10. 얼음이나 물보다는 열량이 함유된 허용된 수분을 사용하도록 해 보십시오.
11. 입을 촉촉히 하고 갈증을 달래기 위해서 신 사탕을 빨아 먹으십시오. 이들은 열량의 좋은 출처이기도 합니다.
12. 갈증이 날 때, 어떤 음료수를 마시기 전에 마가린이나 젤리를 바른 빵 같은 무엇인가를 먹도록 해 보십시오.
13. 균형이 잘 잡힌 식사를 하게 되면, 많은 양의 음료를 바라는 것이 줄어들 것입니다.
14. 아침 저녁으로 몸무게를 재고 하루에 한 파운드 이상의 체중이 불지 않도록 수분 섭취를 조절 하십시오.



수분 제한

하루에 허락된 수분의 양 = _____ 컵 = _____ CC



지시사항:

1. 표준 측정 컵으로 측정하십시오.
2. 허용된 수분으로 약을 복용하셔야 합니다.
3. 젖은 과일과 채소로부터 물을 제거한 후 사용하십시오.
4. 아래 적힌 것들은 수분으로 생각하십시오:
 - a. 젤로
 - b. 셔벳 (빙과의 일종)
 - c. 얼음
 - d. 하드
 - e. 스푼, 국

NOTE: 1 cup = 8 ounces (240 cc)
1/2 cup = 4 ounces (120 cc)
1/4 cup = 2 ounces (60 cc)



Patient Food and Nutrition Services
UH-2C227/0056
1500 E. Medical Center Dr.
Ann Arbor, MI 48109-0056
734-936-7527

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 4/07; File # 86.2

