

암 진단을 받은 후의 식생활 안내서

잘 먹는 것은 암 자가 관리에 매우 중요합니다. 암에 걸렸다는 사실을 알게 되었거나 암 치료를 위해 준비 중이거나 암 치료를 받을 때는 어떻게 먹는가가 체중, 체력 그리고 에너지에 영향을 미칩니다. 또한 좋은 영양분은 치유를 촉진하고, 면역 기능을 높여주고 최상의 컨디션을 유지하도록 도와줍니다.

이 유인물은 암 진단 후 영양에 대한 일반적인 정보를 제공합니다. 암 및 치료 부작용으로 인해 때때로 식사하기가 힘들어질 수 있습니다. 식품 섭취에 문제가 있거나 체중이 감소하는 경우 영양사와 상담하여 맞춤형 계획을 세우십시오.



여러분이 취할 수 있는 조치

다양하고 균형 잡힌 식사 방법을 선택하십시오.

성장에 필요한 칼로리, 단백질, 비타민 및 무기질이 함유된 다양한 식품을 선택하십시오. 식품은 선호도, 내성, 식욕, 암 또는 치료 부작용 및 기타 건강상태에 따라 선택할 수 있습니다. 귀하에게 가장 도움이 되는 식품은 다른 사람과 다를 수 있습니다. 암 발병에 따라 섭취하거나 피해야 하는 '암 식단' 혹은 식품 목록이 없기 때문에 이는 정상적인 것입니다.

건강한 식습관에 대한 자세한 내용은 추가 자료를 참조하십시오.

체중을 유지하는 데 도움이 되는 식품을 섭취하십시오.

체중이 유지되는 것은 건강을 지탱하는 데 필요한 칼로리를 얻고 있다는 좋은 신호입니다. 귀하는 칼로리가 더 높은 식품을 선택하거나, 더 많은 양의 식품을 섭취하거나, 체중 감소를 막을 만한 칼로리를 얻기 위해 더 자주 먹어야 할 수도 있습니다. 고칼로리 식품에는 아보카도, 고지방 유제품(예: 2% M.F. 이상의 요구르트, 치즈), 마가린, 오일, 소스, 견과류 및 씨앗류, 땅콩 또는 기타 견과류 버터 및 견과일 등이 있습니다.

식사와 간식으로 좋은 단백질 공급원을 선택하십시오.

단백질을 충분히 섭취하면 체력 유지에 도움이 되며 치유와 면역 체계를 건강하게 유지하는 데도 중요합니다.

단백질의 원천으로는 어류, 가금류, 육류, 달걀, 콩류(콩, 완두콩, 렌즈콩), 두부, 견과류 및 씨앗류, 땅콩버터 또는 기타 견과류 버터, 우유, 강화 콩 음료, 요구르트, 치즈 및

단백질 분말 등이 있습니다. .

칼로리와 단백질을 증가시키는 방법에 대한 자세한 내용은 추가 자료를 참조하십시오.

증상을 관리하는 데 도움이 되는 식품을 선택하십시오.

증상을 관리하고 최상의 컨디션을 유지하기 위해 섭취하는 식품의 유형을 변경해야 할 때도 있습니다. 예를 들어, 설사를 하거나 빠르게 포만감을 느낀다면 섬유질이 많은 식품 대신 섬유질이 적은 식품을 섭취해야 할 수도 있습니다. 귀하가 음식을 많이 가리거나 식단이 다양하지 않은 경우에는 영양사와 상의하여 귀하에게 적합한 계획을 세우십시오.

잘 먹는 데 도움이 될 만한 다음의 전략을 활용하십시오.

- 너무 피곤해서 요리하기가 힘들다면 며칠간 조리하기 쉬운 영양가 있는 음식을 드십시오. 이러한 음식에는 빵, 땅콩버터, 달걀, 그라놀라, 단백질 바, 머핀, 통조림 및 견과일, 견과류 및 씨앗류, 수프, 통조림 생선, 냉동식품, 인스턴트 핫 시리얼, 콜드 시리얼, 치즈, 요구르트, 푸딩, Ensure®와 같은 에너지 음료 등이 있습니다.
- 가능하다면 요리를 하고 싶지 않을 때마다 먹을 수 있도록 음식을 만들어 냉동하십시오.
- 친구나 가족에게 귀하를 위해 장을 보아 식사를 준비하도록 부탁하십시오.
- 식사를 거르지 마십시오. 식욕이 보통 때보다 적으면 하루 종일 간식을 드십시오. 소량을 더 자주(하루에 5~6회) 섭취하는 것이 충분히 제대로 식사를 하는 것보다 더 쉬울 수 있습니다.
- 요리가 곤란한 경우 간편식과 분쇄한 치즈와 같은 준비된 음식을 드시거나 식사 배달 서비스를 이용하십시오.

매일 8~12잔의 음료를 드십시오.

물, 차, 커피, 100% 과일 주스, 국물과 같은 액체류 등이 모두 포함됩니다. 우유나 강화 콩 음료와 같은 영양가 있는 유체를 선택하거나 요구르트 스무디 또는 밀크셰이크를 만드십시오. Ensure®, Boost® 또는 Nestle Breakfast Anytime®과 같은 음료는 특히 식욕이 없을 때 편리하게 영양을 보충할 수 있습니다.

적절한 식품안전 관행을 수행하십시오.

일부 암 치료법은 감염에 대처할 수 있는 신체 능력을 저하시킵니다. 치료를 받는 동안 식품 매개 질환(식중독이라고도 함)에 대한 위험이 증가합니다. 이러한 위험을 낮추려면 다음 식품의 섭취를 삼가하십시오.

- 생고기 또는 덜 익힌 고기, 가금류, 생선 및 해산물
- 낱달걀이나 노른자를 익히지 않은 달걀
- 가공되지 않은 연질 치즈
- 살균되지 않은 낙농 제품.

피해야 할 음식과 안전한 옵션에 대한 자세한 내용은 추가 자료를 참조하십시오.

비타민, 무기질, 허브 보조제 및 기타 자연 건강 제품과 같은 식이 보충제를 섭취할 때는 주의하십시오.

귀하가 암 진단을 받았거나 암 치료를 받고 있기 때문에 식이 보충제는 필요하지 않습니다. 면역 체계를 강화하기 위한 보충제 복용은 권장되지 않으며, 이는 안전하지 않을 수 있습니다. 일부 보충제가 암 치료에 영향을 미칠 수 있다는 우려가 있습니다. 따라서 암 치료를 하는 동안 베타카로틴, 비타민 A, C, E, 셀레늄과 같은 항산화 보충제를 복용하지 마십시오. 그러나 이러한 영양소를 포함한 식품은 계속 섭취할 수 있습니다. 식품을 섭취하는 것이 건강에 필요한 비타민과 무기질을 섭취하는 가장 좋은 방법입니다.

균형 잡힌 식사를 할 수 없는 경우 하루에 여러 가지 비타민과 무기질 보충제를 규칙적으로 복용하면 도움이 될 수 있습니다. 암 치료를 받는 경우 비타민, 무기질 또는 자연 건강 제품 보충제를 복용하기 전에 담당 의사와 상의하십시오.

특수한 식단에 주의하십시오.

자연식, 저산성/알칼리성 또는 저탄수화물/케토제닉 식이 요법 같은 식단은 암을 치료하거나 암의 성장을 지연하는 데 도움이 되지 않는 것으로 나타났습니다. 이러한 식단은 매우 제한적일 수 있으므로 필요한 칼로리와 단백질을 섭취하기 어려울 수 있습니다. 많은 식품이나 식품군을 피해야 하는 특수한 식단을 따르려는 경우 영양사와 상담하십시오.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 8-1-1로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. 8-1-1로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할

경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비교

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.