100g 눈대중량

※ 1컵=200cc
(우유 1팩, 종이컵 1컵)

매일 1~2 컵의 과일과 2~3 컵의 채소를 다양하게 선택하세요.


당근


파프리카(1개)


애호박


애호박(생것, 잘라서1컵)


양배추


양배추(채 썰어서 1컵)


브로콜리(잘라서 1컵)


시금치나물(익혀서 1/2컵)


바나나(1/2~2/3개)


사과(1/2개)


방울토마토(10~15알)


방울토마토(10~15알)

어떻게 참여하나요?

거주 지역의 **암생존자통합지지센터**에 전화하시거나 방문하시면 참여 안내를 자세하게 받으실 수 있습니다.

권역	연락처
강원	**033-258-9038** 강원 춘천시 백령로 156 강원대학교병원
경기	**031-219-4130** 경기 수원시 영통구 월드컵로 164 아주대학교병원
경남	**055-750-9036** 경남 진주시 강남로 79 경상대학교병원
광주 · 전남	**061-379-8118** 전남 화순군 화순읍 서양로 322 화순전남대학교병원
대구 · 경북	**053-200-3561** 대구 북구 호국로 807 칠곡경북대학교병원
대전	**042-280-7419** 대전 중구 문화로 282 충남대학교병원
부산	**051-240-6876** 부산 서구 구덕로 179 부산대학교병원
울산	**052-250-8190** 울산 동구 전하1동 방어진순환도로 877 울산대학교병원
인천	**032-460-8487** 인천 남동구 남동대로 783 가천대학교길병원
전북	**063-250-1947** 전북 전주 덕진구 건지로 20 전북대학교병원
제주	**064-717-2332** 제주 제주시 아란13길 15 제주대학교병원
충북	**043-269-7688** 충북 청주시 서원구 1순환로 766 충북대학교병원
국립암센터	**031-920-2617** 경기 고양시 일산동구 일산로 323 국립암센터

중앙암생존자통합지지센터

문의: 1577-8899 (국가암정보센터)

누리집: www.cancer.go.kr/survivor

제작 및 배포: 중앙암생존자통합지지센터
기획: 국립암센터 임상영양실
버전: 2.0 (2020. 08)

암생존자를 위한

건강한 식생활



보건복지부

중앙암생존자통합지지센터
National Cancer Survivorship Center

과일과 채소의

아래는 각각 과일과 채소 100g 씩에 해당하는 사진입니다.


야구공


컵(200cc)


무


오이


가지


가지(생것, 잘라서1컵)


상추(10~12장)


생채소(눌러담아 1컵)


포도(1컵, 15알)


귤(1~2개)


딸기(6~8알)


딸기(6~8알)

암생존자의 건강한 식생활을 위한 7가지 사항

앞으로 더욱 건강한 삶을 살 수 있도록 좋은 식습관을 유지하는 것이 좋습니다.

1 적정 체중과 체지방량을 유지합니다.

비만은 여러 암(대장암, 유방암, 췌장암 등)의 위험을 증가시킬 뿐 아니라 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 원인이 될 수 있습니다.

암 치료 후 체중이나 체지방이 증가하는 것을 피해야 하며, 만약 현재 과체중이거나 비만이라면 적절한 식사 조절과 운동 등을 통해 적정 체중으로 가기 위한 노력이 필요합니다.

나의 현재 상태를 알아봅시다

키 : _____ cm 현재체중 : _____ kg

체질량지수 (Body Mass Index, BMI) : _____

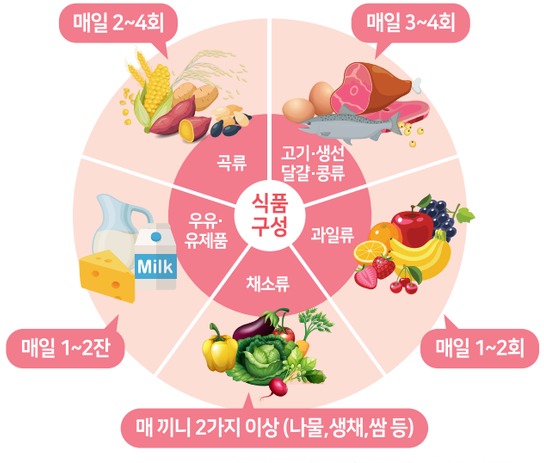
체질량지수 계산하는 법

$$\text{체질량지수} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{키(m)} \times \text{키(m)}}$$

체질량지수 (BMI)	
< 18.5	저체중
18.5 ~ 22.9	정상 체중
23.0 ~ 24.9	과체중
25.0 ~ 29.9	비만
≥ 30	고도비만

2 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사를 합니다.

- 다양한 영양소(탄수화물, 단백질, 비타민, 무기질, 지방 등)를 골고루 섭취하는 것은 암(이차암)을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- 나에게 맞는 적당량으로 매끼 곡류와 2~3가지의 채소류(나물, 생채, 쌈 등)와 고기, 생선, 계란, 콩류 중 1~2 가지를 포함한 식사를 하고, 우유 및 유제품, 과일류를 하루 1~2회 간식으로 섭취합니다.



※ 보건복지부 한국영양학회 2015 한국인 영양소 섭취기준

하루 물 권장량?

하루 물 권장량은 성인 남녀 기준 약 1.5리터 ~ 2리터 입니다. 일반적인 컵으로 약 8~10잔 정도이며, 키와 몸무게를 더하고 100으로 나눈 값이 개인이 마셔야 하는 적당한 물의 양이라고 합니다.

적당한 물의 양 계산 법

(키(cm) + 체중(kg)) ÷ 100 = 물의 양 X8

3 다양한 색의 과일, 채소와 전곡류 등을 충분하게 먹습니다.

- 하루 5컵 이상(400~500g 이상)의 과일과 채소를 다양한 색으로 구성하여 충분히 먹도록 합니다.
- 과일과 채소의 다양한 비타민, 무기질, 섬유소, 피토케미컬 등이 암 예방에 도움이 됩니다.
- 하루 5컵의 구성은 채소류 2~3컵과 과일류 1~2컵으로 선택합니다.
- 도정이나 가공이 덜 된 전곡류(현미, 보리 등의 잡곡류)로 구성된 식품을 선택합니다.



4 육가공품의 섭취를 피하고, 탄 음식을 피합니다.

- 햄, 소시지 등의 육가공품은 되도록 피합니다.
- 육류는 적정량(탁구공 1~2개 크기)으로 살코기 위주로 섭취하며, 조리 시 직화구이를 피하고 탄 음식을 먹지 않습니다.

5 짠 음식의 섭취를 피하고, 싱겁게 먹습니다.

- 음식을 만들 때는 소금, 간장 등 짠맛이 나는 양념의 사용을 줄이고, 싱겁게 조리합니다.
- 국이나 찌개 섭취 시에는 건더기 위주로 섭취하며, 김치, 장아찌, 젓갈, 피클 등 염장 식품의 섭취를 줄입니다.

6 하루 한 두 잔의 술도 피합니다.

- 이후의 암 예방을 위해서 하루 한 두 잔의 술도 피하는 것이 좋습니다.
- 술로 인해 열량 섭취가 과다해지면 체중이나 불필요한 체지방량 증가의 원인이 되기도 합니다.

7 건강보조식품, 민간요법 등의 선택은 주의가 필요합니다.

- 시중에 암 예방 효과가 있다고 알려진 여러 가지 식품 및 건강 보조식품들은 아직 안정성이나 효과에 대해 입증된 과학적 근거가 없으므로, 섭취 시 주의가 필요합니다.
- 우리 몸에 필요한 영양소는 다양한 식품과 음식을 통하여 섭취하도록 합니다.

※ 단, 암 치료 이후 부작용 등으로 적절한 식사 섭취가 힘들거나 고혈압이나 당뇨병 등으로 식사조절이 필요한 경우 진료의 및 전문 영양사의 상담을 받도록 합니다.