

건강한 식생활

암에 대한 모든 치료들이 끝난 후에는 건강한 식생활을 위한 식사지침을 따르도록 합니다. 어떤 특정 식품이나 음식에 의해 암의 재발을 막는다는 연구보고는 없습니다.

1. 적정 체중과 체지방량을 유지합니다.

- ▶ 비만은 대장암, 유방암, 췌장암 등의 발생 위험을 증가시킬 수 있으며, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 만성질환의 원인이 될 수도 있습니다.

2. 다채로운 식단으로 균형잡힌 식사를 계획합니다.

- ▶ 균형잡힌 식사란 나에게 맞는 적당량으로, 매끼 적당량의 곡류와 고기, 생선, 계란, 두부 등의 다양한 단백질 식품을 1~2가지, 2~3가지의 채소류를 포함한 식사를 하고 우유 및 유제품류, 과일류를 하루 1~2회 간식으로 섭취합니다.

3. 다양한 색의 과일, 채소와 전곡류를 충분히 먹습니다.

- ▶ 과일과 채소에 들어있는 비타민, 무기질, 식이섬유소, 항산화 영양소 등이 암 예방 및 건강 증진에 도움이 됩니다.
- ▶ 다양한 종류와 색깔을 선택하고 채소는 매끼 2~3가지 이상, 과일은 매일 1~2회 섭취합니다.
- ▶ 도정이나 가공이 덜 된 전곡류(현미, 보리 등의 잡곡류)의 식품을 선택합니다.

4. 가공육의 섭취를 제한하고, 탄 음식을 피합니다.

- ▶ 햄, 베이컨, 소시지 등의 가공육은 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, 젓갈, 장아찌, 피클 등 염장 식품의 섭취를 줄입니다.

6. 하루 한 두 잔의 술도 피합니다.

- ▶ 암 예방을 위해서 하루 한 두 잔의 술도 피하는 것이 좋습니다.

7. 건강보조식품, 민간요법 등의 선택은 주의가 필요합니다.

- ▶ 시중에 암 예방 효과가 있다고 알려진 여러 식품들이나 건강 보조식품들은 아직 안정성이나 효과에 대해 과학적으로 입증된 근거가 없으므로 선택 시 주의가 필요합니다.
- ▶ 우리 몸에 필요한 영양소는 다양한 식품과 음식을 통하여 섭취해야 합니다.

단, 암 치료가 끝난 후 부작용 등으로 적절한 식사 섭취가 힘들거나 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등으로 식사조절이 필요한 경우 담당의사 및 임상영양사의 상담을 받도록 합니다.