

암생존자 영양·식생활에 관한 궁금증 그 모든 것!

!

먹는 걱정
노노노!

!

바른 먹거리
제대로 알고
있나요



치료가 모두 끝났어요. 회, 젓갈, 게장 등 익히지 않은 음식들 이제 먹어도 될까요?

항암 및 방사선 치료 종료 후 안정적 생활을 유지하고 계신다면
회, 젓갈, 게장 등 익히지 않은 음식을 꼭 제한하실 필요는 없습니다.
다만, 식중독 위험이 높은 계절이나 나의 몸 상태에 따라
주의가 필요할 수도 있습니다.



저염식, 무염식을 하는 것이 좋을까요?

싱겁게 식사하는 것은 매우 좋은 습관이나, 일부러 저염이나 무염식을 할 필요는 없습니다.

적절한 양념으로 식욕을 돋우는 것도 도움이 된다는 점을 기억해 주세요.
단, 소금에 절인 음식을 많이 먹는 것이 몇몇 암 발생을 증가시킨다는 근거가 있으므로 채소나 생선을 절여 먹는 염장 식품은 적당량 먹는 것이 좋겠습니다.



체중이 늘지 않고 체력이 떨어져서 고민인데 사골국은 영양 보충에 도움이 될까요?

사골 국물 종류는 90% 이상 수분이고 단백질은 아주 적다할 수 있습니다.

따라서 단백질 보충을 위해 사골국을 먹는 것은 먹는 양에 비해

단백질 섭취에는 크게 도움이 안 될 수 있습니다.

사골 국물은 육수로 활용하고 고기, 생선 등 단백질과 다양한 채소를 곁들여
요리해 드시기를 권해드립니다.



그렇다면 식사를 많이 하지 못해서 영양 보충 음료를 마시는 것은 어떤가요?

영양 보충 음료는 특수의료 용도 식품이라고 해서 식사 일부 또는 전부를 대신할 목적으로 만들어진 식사 대용품입니다.

입맛이 없어 식사 섭취가 부족할 때, 영양 보충 음료를 마시면 영양 보충에 도움이 될 수 있습니다. 다만, 식사를 잘 하신다면 영양 보충 음료를 반드시 섭취할 필요는 없습니다.



밀가루, 설탕 등이 암을 재발시킬 수 있다고 들었습니다. 먹으면 안 되는 건가요?

소화에 문제가 없다면 면, 빵 등을 밥 대신 섭취하는 것은 괜찮습니다.
다만, 현미, 통밀 같은 통곡류가 암 예방에 도움이 된다고 합니다.
껍질을 완전히 깐 흰쌀, 흰 밀보다는 현미, 통밀 같은 통곡 물로
섭취하는 것을 권장합니다.



밀가루, 설탕 등이 암을 재발시킬 수 있다고 들었습니다. 먹으면 안 되는 건가요?

설탕의 경우 너무 많이 먹으면 암뿐만 아니라 만성질환 발생을
증가시킬 수 있어서 적당량 섭취하는 것이 좋습니다.
음식 만들 때 설탕은 적당량(양념 정도) 사용하세요.



힘이 없고 피로가 지속됩니다. 피로회복에 좋은 음식이나 영양소가 있을까요?

피로회복을 돕는 특정한 음식이 있는 것은 아니지만,
영양 불균형이 피로의 원인이 될 수 있으므로 충분한 섭취를 통해
영양상태를 개선하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

피로 회복이 도움이 되는 식사:

식이 섬유소, 채소, 과일, 오메가3 적당량 섭취 + 지방 적게 섭취

생선, 견과류, 통곡물, 신선한 채소와 과일 위주의 식사를 하면
피로는 줄고 수면의 질은 높아진다고 합니다.



암생존자통합지지센터 유튜브 채널 : <http://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>

국가암정보센터 : www.cancer.go.kr/survivor



- 국립암센터 임상영양실과 함께했습니다. -