암 경험자를 위한 건강한 식생활 안내서

건강한 음식 섭취 및 생활 습관은 항암 치료로부터 회복하고 암 재발 가능성을 줄일 확률을 높이는 데 도움이 됩니다. 또한 건강한 식생활은 심장 질환, 당뇨 및 기타 유형의 암 발병 위험을 줄여줍니다.

암 경험자에게는 음식 섭취에 요구되는 각자의 고유한 영양 섭취 조건이 있습니다. 식품 섭취에 문제가 있거나, 저체중이거나, 아직 암 또는 치료로 인한 부작용 또는 건강 상의 장기적 영향이 있는 경우 이 유인물의 정보가 적합하지 않을 수 있습니다. 영양사와 상담하여 필요한 식단 계획을 세우십시오.

여러분이 취할 수 있는 조처

회복 중이라면 암 예방 가이드라인을 바탕으로 균형 잡힌 식단을 선택하십시오. 시간에 걸쳐 식단을 변경함으로써 건강한 식생활 습관 목표를 달성하고 건강을 회복할 수 있습니다. 많은 사람의 경우, 단기간에 큰 변화를 달성하기보다는 시간에 걸쳐 조금씩 변경하는 것이 더 유지하기 쉽습니다. 자신에게 맞는 변화 방법을 찾으십시오.

식단을 기록하면 본인의 식습관을 파악하고 건강한 식습관 목표를 달성하는 데 도움이 됩니다.

매일 다양한 채소, 과일, 곡류 및 단백식품 섭취

채식 기반 식단은 다양한 항암물질 생성에 도움이 됩니다. 섬유소, 비타민, 미네랄 및 피토케미칼이 여기에 해당합니다. 채소, 과일, 곡물, 콩류, 견과류, 씨앗류 및 향신료를 비롯한 모든 채식 기반 식단은 항암 물질의 공급원입니다. 암을 예방하기 위해서는 한 가지 식재료를 집중적으로 섭취하는 것보다 채식 기반 식단을 골고루 섭취하는 것이 더 중요합니다.

접시를 기준으로 활용하십시오.

- 채소와 과일로 접시의 절반을 채웁니다. 전분질이 많은 채소보다는 비전분성 채소 위주로 선택하십시오.
    - 비전분성 채소에는 브로콜리, 양배추, 이파리 채소, 청경채, 애호박, 강낭콩 및 완두콩류, 당근, 셀러리, 오이, 양파, 마늘, 토마토, 후추를 비롯한 다양한 채소가 있습니다. 전분질이 많은 채소로는 감자, 얌, 고구마, 플랜틴 바나나 및 옥수수가 있습니다.

© 2019 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

- 접시의 4분의 1을 귀리, 보리, 통밀 및 퀴노아와 같은 통곡물로 채우십시오.
- 나머지 4분의 1을 콩과 식물, 생선, 두부, 계란, 저지방 유제품, 육류 또는 가금류 고기로 채우십시오. 콩과 식물로는 콩나물, 건완두콩, 강낭콩, 렌틸콩 및 병아리콩 등이 있습니다.
    - 건강한 식단은 적당량의 생선, 가금류, 계란, 저지방 유제품 및 소량의 소고기, 돼지고기와 같은 붉은 육류를 포함할 수 있습니다. 이러한 음식은 건강 유지에 도움이 되는 단백질 및 기타 영양소의 좋은 공급원입니다.

고가공식품 섭취 제한

고가공식품 및 음료는 설탕, 나트륨 및 지방 함량이 높습니다. 이러한 식품은 건강한 신체 유지에 도움이 되는 영양소가 부족하고 칼로리가 지나치게 높아 체중 증가를 초래하는 경우가 많습니다. 이러한 식품을 섭취하는 빈도를 줄이고, 섭취를 할 때는 그 양을 적게 조절하십시오.

고가공식품에는 다음이 포함됩니다.

- 탄산음료, 소다, 커피믹스, 차 음료, 레몬에이드 및 과즙음료
- 칩 및 기타 스낵류
- 프렌치 프라이
- 라면 및 인스턴트 수프
- 기름에 튀긴 음식
- 설탕이 첨가된 시리얼
- 사탕 및 초콜릿
- 아이스크림
- 파이, 케이크, 도넛 및 쿠키와 같은 제빵 제과류

붉은 고기류 섭취를 줄이고 가공 육류는 매우 소량만 섭취

소고기, 돼지고기, 양고기 및 염소고기와 같은 붉은 고기의 섭취 빈도와 섭취량을 줄이십시오. 붉은 고기를 섭취하는 경우, 익혀서 섭취하고 일주일에 500그램(18온스) 미만으로 섭취량을 제한하십시오.

© 2019 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

소시지, 베이컨, 햄, 델리 미트, 핫도그와 같은 가공육 섭취를 피하거나 특별한 경우에만 섭취하십시오.

암 예방을 위해서는 금주하는 것이 가장 좋음

보충제보다는 음식으로 섭취하여 암 예방

고함량 비타민, 미네랄, 허브 및 기타 보충제는 항암 치료 기간에 섭취하면 안 됩니다.

비타민, 미네랄 또는 허브 보충제는 암 악화 또는 재발 방지 효과가 입증되지 않았습니다. 보충제는 자연 식품과 동일한 수준의 항암 효과를 보이지 않으며 조사에 따르면 특정 보충제는 일부 사람의 경우 인체에 유해하며 암 발생 위험을 높일 수 있습니다.

보충제를 복용하기 전에 본인에게 필요한 사항에 관해 의사 또는 영양사와 먼저 상담하십시오.

적정 체중을 유지하도록 노력

저체중 또는 과체중 상태에서는 건강 상의 문제가 발생할 위험이 높습니다. 건강한 식단과 활동적인 생활 방식은 체중 관리에 도움이 됩니다. 체중에 대해 걱정이 된다면 본인에게 적합한 건강한 식생활 계획에 대해 영양사와 상담하십시오.

적절한 운동

적절히 운동하면 적정 체중과 건강한 신체 및 정신을 유지할 수 있습니다. 적절한 운동은 피로감을 줄이고 기력을 유지하는 데 도움이 되며 일부 암 재발 위험을 줄일 수 있습니다.

활발한 신체 활동을 하기 이전에 의사 또는 의료 팀과의 상담을 통해 자신에게 적합한 운동의 유형과 운동량을 확인하십시오.

추가적 자원

© 2019 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 **8-1-1**로 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. **8-1-1**로 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.

비고

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는HealthLinkBC 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.

© 2019 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.