

전립선 암 진단을 받은 후의 식생활 안내서

전립선 암 진단 후 몸에 좋은 식품을 섭취하고 건강한 생활 방식을 따르는 것은 건강을 개선하고 심장 질환, 당뇨병 및 다른 유형의 암과 같은 다른 건강상 문제를 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다. 연구에 따르면 다양한 식품을 포함한 건강한 식단으로 전립선암이 악화되거나 재발하는 것을 예방할 수 있다고 합니다. 이에 대해 확실히 알기 위해서는 아직도 많은 연구가 필요합니다.

이 유인물에는 건강한 식단을 계획하는 데 도움이 되는 일반 정보들이 포함되어 있습니다. 또한 이러한 식품이 전립선암을 악화시키거나 완화시킬 수 있다는 연구 결과가 강조되어 있습니다.

식품 섭취에 문제가 있거나 갑자기 체중이 감소하거나 화학 요법이나 방사선 치료로 인한 부작용이 있는 경우 이 유인물의 정보가 현재 귀하에게 적합하지 않을 수 있습니다. 영양사와 상담하여 필요한 식단 계획을 세우십시오.



여러분이 취할 수 있는 조치

자연식물식(plant-based diet)을 따르십시오.

자연식물식은 잘 먹고 균형 잡히고 다양한 식품을 섭취할 수 있는 사람들에게 권장됩니다.

자연식물식은 다음의 식품에 풍부합니다.

- | 채소
- | 과일
- | 통곡물
- | 콩과 식물(렌즈콩, 콩, 완두콩)
- | 견과류와 씨앗류.

자연식물식이 꼭 채식일 필요는 없습니다. 생선, 기타 육류(쇠고기, 돼지고기, 야생 동물, 가금류) 및 달걀과 같은 동물성 제품이 소량으로 포함될 수 있습니다.

점시의 절반은 채소와 과일로 채우고 1/4을 통곡물로, 점시의 나머지 1/4을 고기나 기타 식품으로 채웁니다. 고기 대신 콩을 자주 드십시오.

식물 전초 및 처리되지 않은 식물로 만든 식품은 다양한 비타민과 무기질 및 섬유질을 제공하며 보통 칼로리와 염분, 설탕 및 지방이 적게 들어 있습니다. 식물성 식품을 주로 섭취하면 건강한 체중과 컨디션을 유지하면서 배고픔도 달랠 수 있습니다.

유의 사항: 방사선 치료 중 설사를 하면 섬유소 섭취량을 줄여야 합니다. 겨 씨리얼, 견자두, 채소 및 과일의 껍질과 같은 고섬유질 식품을 제한하십시오.

건강에 이상적인 신체 사이즈를 얻거나 유지하기 위해 노력하십시오.

체중 증가는 호르몬 치료를 받는 전립선암에 걸린 남성에게 일반적으로 나타납니다. 일부 연구에 따르면 체중 증가가 암 재발 및 기타 건강상 문제를 야기할 위험을 증가시킬 가능성이 있다고 합니다. 건강한 식단과 활동적인 생활 방식은 체중 관리에 도움이 됩니다. 체중에 대해 걱정이 된다면 영양사와 상담하십시오.

당과 지방이 많은 음식을 제한하십시오.

당과 지방이 많이 포함된 음식은 칼로리가 높으며, 이런 음식들을 섭취하면 보통 체중 증가로 이어지게 됩니다. 또한, 이러한 음식들에는 일반적으로 암을 예방하는 영양소가 부족합니다. 당과 지방을 제한하려면:

- 1. 설탕이 들어간 커피나 차 음료, 레모네이드, 과일 음료, 탄산수와 같은 단 음료 대신 물, 무가당 차 또는 커피를 마셔야 합니다.
- 1. 패스트푸드, 간편식, 감자튀김, 프렌치프라이, 튀김 음식, 구운 식품, 아이스크림, 쿠키와 같은 고지방 식품 또는 설탕 가공 스낵 식품을 제한하십시오. 이러한 음식을 섭취하고 있다면 적당한 양을 유지하십시오.

매일 칼슘과 비타민 D의 권장량을 섭취하십시오.

전립선암에 대한 호르몬 치료는 뼈를 약화시킬 수 있습니다. 뼈를 건강하게 유지하는데 도움이 되는 칼슘과 비타민 D 권장량을 섭취하려면:

- 1. 매일 칼슘이 든 식물물을 섭취하거나 마셔야 합니다. 칼슘의 좋은 원천으로는 우유 및 유제품(예: 요구르트 및 케피어)과 칼슘 강화 대두 또는 기타 식물성 음료가 있습니다.
- 1. 우유 제품을 선택할 때는 보통 저지방(M.F. 2 % 이하)을 선택하십시오.
- 1. 식물물로부터 충분히 섭취할 수 없는 경우 칼슘 보충제를 사용하십시오.
- 1. 매일 비타민 D가 든 식물물을 섭취하거나 마실 것을 권장합니다. 비타민 D의 좋은 원천으로는 우유, 대두 음료 및 기타 식물성 음료, 지방이 많은 생선, 마가린이 있습니다.

- 50세 이상인 경우, 비타민 D를 음식물 외에 매일 400IU의 비타민 D 보충제로 섭취하는 것이 좋습니다.

나이	매일 권장되는 칼슘의 양(밀리그램)(mg)		매일 권장되는 비타민 D의 양, 국제단위(IU)
	하루 섭취 권장량	다음과 같습니다.	
19~50세	1000	2500	600IU
51세~70세	1000	2000	600IU
70세 이상	1200	2000	800IU

현재의 식품 연구에 대해 알아보십시오.

많은 식품이 전립선암에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위한 연구가 진행되었습니다. 아직 명확히 입증되지는 않았지만, 식단에 일부 식품을 포함하고 일부 식품을 제한하는 것이 전립선암의 성장을 지연시킬 수 있다는 연구 결과가 나왔습니다.

식단에 포함해야 할 식품:

- 토마토 반죽, 소스, 주스 및 토마토 통조림 등 토마토 제품.
- 청경채, 브로콜리, 양배추, 콜리플라워, 케일 등 십자화과 채소.
- 아보카도, 씨앗류, 견과류, 캐놀라, 올리브유와 같은 식물성 기름 등의 건강한 식물성 지방.

제한해야 할 음식:

- 지방질 고기, 가공류 껍질, 고지방 유제품(2% 이상의 M.F.) 및 버터로 만든 제과 제품과 같은 동물성 지방.
- 붉은 고기.
- 델리 고기, 베이컨, 소시지 같은 가공된 고기 제품.

생선, 콩 식품, 아마 씨, 석류, 또는 커피와 차를 마시는 것이 전립선암의 성장에 어떤 변화가 있는지에 대한 충분한 연구는 아직 없습니다. 그렇지만, 이러한 식품은 건강에 좋은 식품이며, 남성들은 다양한 식물성 식단의 일부로 이러한 식품이 포함되도록 할 수 있습니다.

보충제 대신 식품을 선택하십시오.

현재까지 비타민, 무기질 또는 허브 보조제를 복용하면 전립선암이 악화되거나 재발하는 것을 막을 수 있다는 확실한 연구 결과는 없습니다. 일부 연구에서는 보충제가 잠재적으로 유해할 수 있다고도 합니다. 예를 들어, 비타민 E와 셀레늄 보충제는 일부 사람들에게 전립선암의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 따라서 전립선암 예방 또는 치료를 위해 비타민 및 무기질 보충제를 복용하는 것은 일반적으로 권장되지 않습니다.

식사 요법에 비타민과 무기질이 충분하지 않은 것이 걱정된다면 매일 종합 비타민제와 무기질 보충제를 복용하는 것이 좋으며 이는 대부분의 사람들에게 안전합니다. 다른 보충제를 복용하기 전에 의사 또는 영양사와 먼저 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.