

암 예방을 위한 건전 식생활 지침 전립선암

이 안내문은 아직 전립선암에 걸린 적은 없지만 그 발병 위험을 줄이고자 하는 남성을 위한 것입니다.

건강을 지키고 암 위험을 줄이는 것은 식물성 식단 위주의 식생활, 신체적으로 활발한 생활, 그리고 건강 체중 지키기에서 시작됩니다. 또한, 전립선암 위험을 줄이려면 리코펜 및 셀레늄이 많이 함유된 식품을 섭취하고, 칼슘은 과다하게 섭취하지 않는 것이 바람직합니다.

이 안내문에는 전립선암에 관한 특정적 조언뿐만 아니라 모든 종류의 암을 예방하는 것에 관한 일반적 식단 권장안도 실려 있습니다.



여러분이 취할 수 있는 조치

- 1 다양한 식품으로 이루어진 식물성 위주의 식생활을 하십시오. 식물성 위주의 식생활이란 가공되지 않은 천연 상태의 채소, 과일, 통곡, 콩류(콩, 완두콩, 렌즈콩 등), 견과 및 씨앗을 주로 먹는 것을 말합니다. 기름기 없는 동물성 식품과 저지방 유제품도 먹되 식물성 식품보다 적게 먹어야 합니다. 식물성 식품은 암을 막아주는 각종 비타민, 미네랄, 섬유, 식물화학물질 등이 들어 있습니다. 섬유와 수분이 많이 들어 있어서 더 천천히 소화되기 때문에 배고픔을 채워주고 건강 체중을 유지해줄 수 있습니다.
 - 1 매일 7번 이상 다양한 채소와 과일을 드십시오.
 - 1 가공되지 않았거나 최소한의 가공만 된 통곡류 및 통곡 제품(통곡빵, 귀리, 고섬유 시리얼, 현미, 통곡 파스타, 퀴노아 등)을 선택하십시오. 예:
 - 1 통곡빵이 흰빵보다 좋습니다.
 - 1 블루베리가 첨가되었거나 블루베리 머핀을 곁들인 귀리 시리얼 바보다 블루베리가 첨가된 오트밀이 좋습니다.
 - 1 고기보다 식물성 단백질(콩류, 콩 식품, 견과 및 씨앗 등)을 더 자주 섭취하십시오.
 - 1 어패류, 해물, 칠면조고기, 닭고기, 붉은 고기 등은 75g 정도로 제한하십시오. 크기로 치면 플레이 카드 한 벌만합니다.

- n 붉은 고기는 1주에 500g 미만으로 제한하십시오. 붉은 고기에는 쇠고기, 돼지고기, 양고기, 염소고기 등이 포함됩니다.
- i 설탕, 지방, 소금 등의 첨가물이 많이 든 식품은 삼가십시오. 이런 식품의 상당수는 칼로리가 높기 때문에 체중을 증가시킬 수 있습니다. 암을 예방해주는 영양소는 흔히 조금밖에 들어 있지 않습니다.
 - n 단 음료(달게 한 커피 및 차 음료, 레모네이드, 과일음료, 청량음료 등) 대신 물, 또는 달게 하지 않은 차/커피를 마시십시오.
 - n 패스트푸드, 인스턴트 식품, 고지방 또는 유가당 가공 간식(칩 등), 프렌치프라이, 쿠키 등은 삼가하십시오. 어쩌다 먹게 되더라도 조금만 드십시오.
 - n 가공육(베이컨, 소시지, 핫도그, 냉장가공육 슬라이스 등), 런천미트(살라미, 페퍼로니, 햄, 볼로냐 등), 기타 훈제 육류 또는 질산염(보존제) 첨가 가공육은 삼가하십시오.
- i 리코펜 및 셀레늄이 많이 함유된 식품을 자주 드십시오. 리코펜은 식품을 익히거나, 튀레로 만들거나, 약간의 지방(소량의 아보카도, 견과 또는 기름)과 함께 먹을 때 더 잘 흡수됩니다.

리코펜이 많이 함유된 식품	셀레늄이 많이 함유된 식품
토마토 및 토마토 제품(페이스트, 소스, 주스, 수프)	견과(특히 브라질너트) 및 씨앗
수박	생선 및 해물
자몽(핑크 자몽, 붉은 자몽)	닭고기
붉은 피망	칠면조고기
감	콩류
살구	달걀

- i 칼슘은 매일 권장 섭취량을 섭취하십시오. 과다하게 섭취하지 마십시오.

연령	칼슘 일일 권장 섭취량
만 19-70세	1000밀리그램(mg)
만 71세 이상	1200밀리그램(mg)

칼슘을 하루에 1500mg 이상 섭취하면 전립선암 위험이 높아질 수 있습니다. 음식에서 칼슘을 충분히 섭취할 수 없을 경우에만 칼슘 보충제를 복용하여 일일 권장 섭취량을 충족하십시오.

- ┆ 암을 예방하려면 인공 보충제보다는 식품을 선택하십시오. 식품에 함유된 화학물질 형태의 각종 영양소 또는 그 결합은 보호 효과가 인공 보충제보다 훨씬 더 큰 것으로 보입니다. 인공 보충제에는 각종 비타민 및 미네랄이 우리 몸에 필요한 양보다 훨씬 더 많이 들어 있을 수도 있습니다. 인공 보충제에 들어 있는 각종 비타민 및 미네랄이 과연 암을 막아주는지 규명하기 위한 연구가 현재 진행되고 있지만, 전립선암 예방을 위해 인공 보충제를 복용하는 것은 바람직하지 않습니다.
 - ┆ 비타민 E 보충제는 전립선암 위험 증가와 연관이 있습니다.
 - ┆ 이미 음식에서 셀레늄을 충분히 섭취하고 있는 남성의 경우, 셀레늄 보충제가 해로울 수 있습니다.
 - ┆ 비타민/미네랄 보충제 또는 식물성 영양 보충제를 복용하고자 할 경우, 반드시 의사 또는 영양사와 상담하십시오.
- ┆ 어느 한 가지 식품보다는 식단 전체에 초점을 맞추십시오. 콩류, 콩 식품, 석류 주스, 아마씨, 녹차 등 몇몇 식품의 경우, 전립선암에 미치는 영향에 관한 연구가 진행되고 있습니다. 아직은 그 상관관계가 불확실하지만, 연구 결과가 나올 때까지는 다양한 식품으로 이루어진 식물성 식단의 일부로서 이런 식품을 섭취하십시오.



추가적 자원

추가 자료

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: '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.