



치료 중에 제대로 먹기

잘 먹는 것은 암 치료에서 좋은 결과를 얻기 위해 필수적인 사항입니다. 하지만 먹는 것이 힘들어올 때도 있습니다.

암과 암 치료 때문에 먹어야 하는 것과 먹고 싶은 것이 바뀔 수가 있습니다. 또한 음식의 맛도 달라지고, 특정 음식에 대한 몸의 반응도 달라지며, 몸이 영양소를 사용하는 방식도 달라질 수 있습니다. 기분이 좋을 때는 음식을 충분히 섭취하여, 몸이 필요로 하는 영양소를 공급하는 것이 어렵지 않습니다. 하지만 암 치료 중에는, 부작용이 있거나 기분이 좋지 않기 때문에 음식을 충분히 섭취하는 일이 어려울 수 있습니다. 암과 암 치료의 영향을 이겨내는 힘을 기르기 위해서는 식습관을 바꿔야 할 수도 있습니다.

암 환자를 위한 식단은 우유, 치즈, 요리한 달걀 등 주로 칼로리와 단백질이 높은 음식으로 구성됩니다. 치료 중에 체중이 감소한다면, 섭취 칼로리를 높이기 위해 음식에 소스를 더 많이 치거나 버터 또는 오일을 더 추가하라는 권고를 받을 수도 있습니다. 또한 섬유질이 많은 음식을 덜 먹어야 할 수도 있습니다. 섬유질은 포만감을 주어서 다른 음식을 덜 먹게 될 수 있으며, 설사를 유발하기도 하기 때문입니다.

같은 암 환자라도 가장 적절한 식단은 각기 다를 수 있습니다. 건강 담당 팀에서 귀하의 신체가 무엇을 필요로 하는지, 그리고 필요한 영양소를 어떻게 얻을 것인지 파악하는 일을 도울 것입니다. 암 치료를 받는 동안 음식을 제대로 먹는 것은

- 기분이 좋아지고,
- 힘을 유지하며,
- 체중을 유지하고 몸이 필요한 영양소를 충족하고,
- 치료 부작용을 견디며,

- 감염 위험을 줄이고,
- 치료와 회복을 앞당기는 데 도움이 됩니다.

제대로 먹는다는 것은 암과 싸우는 동안 건강을 유지하기 위해 필요한 영양소가 든 음식을 골고루 먹는다는 의미입니다. 그런 영양소에는 단백질, 탄수화물, 지방, 물, 비타민, 미네랄 등이 포함됩니다.

단백질: 몸이 스스로를 “치유”하고 면역 체계를 건강하게 유지하는 데 필요합니다. 단백질이 충분하지 않으면 질병에서 회복되고 감염과 싸우는 데 시간이 더 걸립니다. 암 환자는 일반인보다 단백질이 더 필요한 경우가 많습니다. 그러니 살코기, 생선, 닭고기, 칠면조 고기, 유제품, 견과류, 말린 콩류, 완두콩, 렌틸콩 및 대두 식품을 많이 섭취하십시오.

탄수화물과 지방: 사람은 이 두 가지 영양소에서 대부분의 칼로리를 얻습니다. 개인마다 필요로 하는 칼로리는 연령, 몸 크기 및 활동 수준에 따라 다릅니다. 탄수화물은 과일, 채소, 빵류, 파스타, 곡물, 시리얼 제품, 말린 콩, 완두콩 및 렌틸콩에서 얻을 수 있습니다. 지방은 버터, 기름, 견과류, 씨앗류, 고기의 지방, 생선, 닭고기, 칠면조 고기 등에서 얻을 수 있으며, 단백질이나 탄수화물에 비해 같은 양이라도 더 많은 칼로리를 포함합니다.

비타민과 미네랄: 적절한 치유에 필요한 영양소입니다. 균형 잡힌 식생활을 하는 경우라면 대개 비타민과 미네랄이 부족할 일은 없습니다. 하지만 암 치료 중이라면 균형 잡힌 식생활을 하기가 힘들 수 있습니다. 이런 경우 주치의나 영양사가 매일 멀티비타민과 미네랄 알약을 섭취하라고 권고하기도 합니다. 암 환자 중에는 비타민과 허브 제품을 알아서 섭취하는 경우가 많은데, 이 경우 어떤 종류를 섭취하고 있는지 건강 담당 팀에게 반드시 알려주세요.

물: 물과 각종 액체는 건강에 반드시 필요합니다. 수분을 충분히 섭취하지 못하면, 또는 구토나 설사 때문에 몸에서 수분이 빠져나가는 상태라면, 상태가 급격히 악화될 수 있습니다. 젤라틴, 애플소스, 샷 및 아이스 바도 액체류로 분류할 수 있습니다. 구토 때문에 물을 마시기 어렵다면 이런 액체류를 섭취해 보십시오. 이런 제품들도 칼로리를 공급합니다. 주치의나 간호사와 상담하여 매일 땀, 설사, 또는 구토로 잃는 수분을 보충하기 위해 어느 정도의 수분을 섭취해야 하는지 알아보십시오.

제대로 먹기 위한 지침

아래 소개하는 지침은 건강한 사람이 매일 먹어야 하는 음식 종류입니다. 따로 필요한 음식이 없는 경우, 이 지침을 따르면 건강한 식생활을 하실 수 있습니다.

- 매일 최소한 2 컵 반 이상의 채소와 과일을 섭취하십시오.
- 정제된 곡물과 설탕 대신 통곡물을 선택하십시오.
- (햄과 소시지, 베이컨 및 핫도그 같은) 가공육과 (소고기, 양고기, 또는 돼지고기 같은) 붉은 고기는 섭취량을 제한하십시오.
- 건강한 체중을 유지하는 데 도움이 되는 식품을 선택하십시오.
- 술을 마실 때는 양을 제한하십시오. 음주가 치료에 영향을 미치는지 여부를 주치의에게 물어 보십시오.

암 환자는 특히 치료 중에는 필요로 하는 영양소가 저마다 다를 수 있습니다. 치료 중에 음식을 섭취하는 데 어려움을 겪는 환자라면 섬유질이 많은 채소, 과일, 곡물류를 줄이고 당분간은 지방이 많고 칼로리가 높은 식품을 섭취하는 편이 더 좋은 선택일 수 있습니다. 암 치료 중에 본인에게는 어떤 영양소가 필요한지 주치의나 영양사와 상의하십시오.

미리 계획하기: 건강한 식생활을 위한 요령

- 좋아하는 음식은 많이 사두어서 자주 장을 보지 않아도 되도록 하십시오. 구역질이 날 때도 먹을 수 있는 식품은 반드시 구비해 두십시오.
- 몸에 좋은 간식은 힘과 에너지 수준을 유지하여 기분이 나아지는 데 도움이 됩니다. 간편하게 먹을 수 있도록 고단백 간식을 늘 준비해 두십시오. 요거트, 우유에 탄 시리얼, 샌드위치 반 개, 딱딱한 수프 한 그릇, 치즈를 얹은 크래커 등이 좋습니다.
- 음식은 미리 조리하여 한 끼 분량만큼 나누어 냉동하십시오.
- 친구와 가족에게 장보기와 요리를 도와달라고 청하십시오. 친구나 가족이 도와주면 한결 수월하실 겁니다.
- 주치의, 간호사, 또는 영양사와 상의하여 본인에게 맞는 제대로 먹는 방법을 결정하십시오.

제대로 먹는 방법에 대해, 또는 본인의 암에 대해 의문사항이 있으시면 밤이든 낮이든, 하루 중 언제든지 저희에게 전화해 주십시오(1-800-227-2345).

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org