



American Cancer Society - 미국 암협회

항암치료 중 암환자의 영양 섭취 환자와 가족을 위한 가이드

Nutrition for the Person with Cancer during
Treatment - A guide for patients and families

항암치료 중 암환자의 영양 섭취 환자와 가족을 위한 가이드

영양 섭취는 항암치료에 있어서 중요합니다. 치료 과정 전반에 걸쳐 올바른 음식을 섭취하면 기분이 좋아지고 더욱 건강하게 지낼 수 있습니다. 지금 만약 이 책자를 읽고 계시다면 본인 또는 주변의 소중한 사람이 항암치료를 받는 중일 것입니다. 미국 암협회(American Cancer Society)에서는 여러분과 여러분의 소중한 이들이 음식 섭취에 영향을 주는 항암치료의 부작용을 이겨내도록 돕기 위해서 본 가이드를 만들었습니다.

모든 환자가 영양과 관련된 부작용을 겪는 것은 아니지만, 이 가이드는 이러한 부작용이 나타났을 때 문제 해결을 위해 도움이 될 것입니다. 여기에 수록된 모든 정보를 처음부터 끝까지 전부 읽으실 필요는 없습니다. 필요한 부분만 읽고 해당되는 정보를 이용하시면 됩니다.

본 가이드에서 제공하는 정보는 의료 전문가의 권고를 대체하지 않습니다. 궁금하거나 우려되는 사항이 있으신 경우 자신에게 필요한 영양소에 대해 의사, 간호사 또는 영양사와 상담하십시오. 임상 영양사(RD)는 식이에 관한 정보를 제공하는 최고의 정보원 중 한 명입니다. 영양사와 상담할 경우 만나기 전에 질문할 내용을 미리 적어 두시면 질문 내용을 빠뜨리지 않을 수 있습니다. 또한 분명하지 않은 내용은 반드시 반복하거나 부연설명을 해 주도록 요청하십시오. 본 가이드 내용 중 궁금한 부분은 영양사에게 문의하면 자세한 설명을 들으실 수 있습니다.

항암치료 과정 전반의 영양 섭취에 대한 자세한 내용은 "미국 암협회 암 생존자 종합 영양 가이드: 암 투병 중 또는 후에 잘 먹고 건강하기(*The American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors: Eating Well, Staying Well During and After Cancer*)"를 참조하십시오.

추가 정보가 필요하거나 임상 영양사를 찾으시려면 [미국 영양학회](#)에 문의하시기 바랍니다("추가 정보" 섹션 참조).

올바른 영양 섭취의 장점

질병과 그 치료로 인해 식생활이 바뀔 수 있으므로 암환자에게는 특히 올바른 영양 섭취가 중요합니다. 또한 암과 항암치료는 환자의 신체가 특정 음식을 받아 들이고 영양을 활용하는 방식에도 영향을 줍니다.

암환자에게 필요한 영양소는 개인마다 다릅니다. 담당 의사, 간호사 및 임상 영양사는 영양 목표를 세우고 이를 성취하기 위한 계획을 세우도록 도와줍니다. 항암치료를 하는 동안 영양 섭취를 잘 하면 다음 사항에 도움이 됩니다.

- 기분이 좋아집니다.
- 힘과 에너지를 유지합니다.
- 체중 및 신체에 저장된 영양을 유지합니다.
- 항암치료와 관련된 부작용을 더 잘 견디게 합니다.
- 감염의 위험성을 낮춥니다.
- 더 빠르게 치유하고 회복합니다.

잘 먹는다는 것은 암을 이겨내는 데 필요한 영양소를 신체에 공급해 줄 다양한 음식을 섭취한다는 것을 의미입니다. 이 같은 영양소에는 단백질, 탄수화물, 지방, 물, 비타민 및 미네랄이 있습니다.

영양소

단백질

단백질은 성장, 신체 조직 보수, 건강한 면역체계 유지에 필요합니다. 신체에 단백질이 충분히 공급되지 않으면 우리 몸은 근육을 분해하여 필요한 열원을 보충합니다. 이로 인해 질병 회복이 더뎠고 감염에 대한 저항이 낮아질 수 있습니다. 암환자는 일반적으로 평소보다 많은 양의 단백질이 필요합니다. 수술, 화학요법 또는 방사선 요법 후에는 일반적으로 조직을 치유하고 감염에 대항하기 위해 더 많은 양의 단백질이 필요합니다.

어류, 가금류, 붉은 살코기, 계란, 저지방 유제품, 견과류 및 견과류 버터, 콩류 및 콩 제품 등은 좋은 단백질 공급원입니다.

지방

지방은 영양에 있어서 중요한 역할을 담당합니다. 지방산으로 구성된 지방 및 기름은 신체 내에서 풍부한 에너지 공급원으로 사용됩니다. 신체는 지방을 분해하여 에너지를 저장하는 데 사용하고, 신체 조직을 보호하며, 일부 비타민을 혈액을 통해 실어 나릅니다.

아마 일부 지방이 다른 지방보다 몸에 더 좋다는 말을 들어 보셨을 것입니다. 심장에 영향을 미치는 지방과 콜레스테롤 수치를 고려한다면 포화지방 또는 트랜스지방보다 단일불포화지방 및 다가불포화지방을 더 자주 섭취해야 합니다.

- **단일불포화지방**은 올리브유, 카놀라유, 땅콩유와 같은 식물성 기름에 들어 있습니다.
- **다가불포화지방**은 홍화씨, 해바라기씨, 옥수수, 아마씨 같은 식물성 기름에 들어 있습니다. 또한 해산물을 구성하는 주요 지방성분이기도 합니다.
- **포화지방**은 육류 및 가금류, 전유 또는 저지방유, 치즈, 버터 등 주로 동물성 식품에 들어 있습니다. 코코넛유, 팜핵유, 팜유 등과 같은 일부 식물성 기름도 포화지방입니다. 포화지방은 콜레스테롤 수치를 높여 심장질환 위험성을 높일 수 있습니다. 포화지방은 섭취 열량의 10% 미만이어야 합니다.
- **트랜스지방**은 식물성 기름을 마가린 또는 쇼트닝으로 가공할 때 생성됩니다. 트랜스지방은 스낵류 및 부분 경화된 식물성 기름 또는 식물성 쇼트닝으로 만든 제과류에 들어 있습니다. 트랜스지방은 또한 유제품과 같은 일부 동물성 식품에 자연적으로 들어 있습니다. 트랜스지방은 나쁜 콜레스테롤 수치를 올리고 좋은 콜레스테롤 수치를 낮추므로 식단에서 될수록 제거하도록 합니다.

탄수화물

탄수화물은 신체의 주요 에너지 공급원입니다. 탄수화물은 신체 활동 및 올바른 장기기능에 필요한 열원을 공급합니다. 가장 좋은 탄수화물 공급원인 과일, 야채 및 미정백 곡물은 세포에 필요한 비타민과 미네랄, 섬유소, 식물성 영양소를 공급합니다.

미정백 곡물 또는 그러한 곡물이 든 음식은 전체 곡물 씨앗의 모든 필수 요소 및 자연적으로 들어 있는 영양소를 담고 있습니다. 미정백 곡물은 시리얼, 빵, 밀가루, 크래커 등에 들어 있습니다. 퀴노아, 현미, 보리 등과 같은 일부 미정백 곡물은 반찬 또는 주 요리 재료로 쓸 수 있습니다. 미정백 곡물 식품을 고를 때는 "미정백 곡물", "멧돌 분쇄", "전체 분쇄", "통밀가루", 통오트밀 가루" 또는 "통호밀 가루"와 같은 식품성분표를 찾으세요.

식이섬유는 인체 내에서 소화할 수 없는 식물성 식품의 성분입니다. 식이섬유에는 두 종류가 있습니다. 불용성 식이섬유는 음식찌꺼기를 몸 밖으로 빨리 배출하도록 돕고, 수용성 식이섬유는 대변 속 수분과 결합하여 변을 무르게 해줍니다.

기타 탄수화물 공급원은 빵, 감자, 쌀, 스파게티, 파스타, 시리얼, 옥수수, 완두콩, 콩류 등입니다. 단음식(후식류, 사탕, 설탕이 든 음료수)도 탄수화물을 공급하지만 비타민, 미네랄 또는 식물성 영양소는 등은 소량이 포함되어 있습니다.

물

물과 액체 또는 수분은 건강을 위한 필수 요소입니다. 인체의 모든 세포가 기능하기 위해서는 물이 필요합니다. 수분을 충분히 섭취하지 못하거나 구토나 설사로 인해 수분을 잃게 되는 경우 탈수(몸에 필요한 만큼의 수분이 없음)될 수 있습니다. 탈수가 발생하면 신체 활동에 필요한 수분과 미네랄의 균형이 위험할 정도로 손상될 수 있습니다. 섭취하는 음식에도 약간의 물이 포함되지만, 액체를 8 온스(약 227g) 컵으로 하루 8 잔 정도 마셔 세포에 필요한 수분을 공급해야 합니다. 구토나 설사를 하는 경우

여분의 수분을 보충할 필요가 있습니다. 모든 액체(수프, 우유, 아이스크림과 젤라틴까지 포함)는 적정 수분 섭취량에 포함됩니다.

비타민 및 미네랄

정상적인 신체기능을 돕기 위해서는 약간의 비타민과 미네랄이 필요합니다. 이의 대부분은 음식에 자연적으로 들어 있습니다. 또한 정제 및 액체 형태의 보충제로 판매되기도 합니다. 비타민과 미네랄은 음식을 통해 섭취한 에너지(열량)를 신체가 활용할 수 있도록 돕습니다.

충분한 열량과 단백질을 포함한 균형 잡힌 식이요법을 하는 사람은 비타민과 미네랄도 충분히 섭취하게 됩니다. 그러나 항암치료 중에는, 특히 장기간 지속되는 치료 부작용이 있을 경우 균형 잡힌 식이를 하기가 힘듭니다. 이러한 경우, 담당 의사 또는 영양사가 종합비타민 또는 미네랄 보충제를 권장할 수도 있습니다.

비타민 또는 건강 보조제를 사용할 계획이시라면 반드시 의사와 먼저 상의하십시오. 일부 암환자들은 비타민, 미네랄, 기타 식이 보충제를 다량 섭취하여 면역 체계를 향상시키거나 심지어는 암세포를 없애려고 합니다. 그러나 이들 보충제는 특히 다량 섭취할 경우 해로울 수 있습니다. 실제로, 일부 비타민과 미네랄을 다량 복용할 경우 화학치료 및 방사선치료의 효과를 오히려 낮출 수 있습니다.

담당 의사가 항암치료 중 비타민을 섭취해도 좋다고 말한 경우 비타민 및 미네랄의 일일 권장량(DV)이 100% 미만이면서, 의사가 철분이 필요하다고 하지 않는 이상은 철분을 포함하지 않은 보충제를 고르는 것이 가장 바람직합니다.

항산화제

활성산소와 결합하여 정상세포를 공격하지 못하도록 막는 항산화제에는 비타민 A, C, E 및 셀레늄, 아연, 일부 효소가 있습니다.

환자가 더 많은 항산화제 섭취를 원할 경우, 의료 전문가는 황산화 성분이 풍부하게 든 다양한 과일과 야채를 섭취를 권할 것입니다. 일반적으로 화학요법 또는 방사선 요법 중에는 항산화제나 비타민 강화 식품 또는 음료수 등을 다량 섭취하지 않도록 권장합니다. 담당 의사와 함께 항산화제를 복용하기에 가장 좋은 시기를 상의하십시오.

식물성 영양소 혹은 식물성 생리 활성 물질(파이토뉴트리언트)

파이토뉴트리언트 또는 식물성 영양소는 카로티노이드, 라이코펜, 레스베라트롤, 식물성스테롤과 같은 식물성 화합물로, 건강을 보호하는 특성이 있는 것으로 보입니다. 이는 과일, 야채, 차와 같은 식물성 식품에 들어 있습니다. 정제 또는 보충제 형태의 파이토케미컬이 음식의 형태로 섭취하는 것만큼 유용하다는 결과는 아직 없습니다.

허브

수백 년 동안 질병을 치료하기 위해 허브가 사용되었으나 그에 대한 효능은 불분명합니다. 오늘날 허브는 정제, 액상 추출물, 차, 연고 등의 형태로 사용됩니다. 이러한 제품 대부분은 무해하고 안전하게 사용될 수 있으나, 일부 심각하고 위험한 부작용을 일으키기도 합니다. 이러한 제품 중 일부는 화학요법, 방사선 요법 등 항암치료와 수술 후 회복을 방해하기도 합니다. 허브가 든 제품을 사용하기 전 담당 의사 또는 간호사와 먼저 상의하십시오.

안전 수칙

많은 사람들이 식품점에서 파는 정제 또는 건강 보조제가 안전하고 효능이 있다고 생각합니다. 미국 식품의약국(FDA)은 2007년 규정을 통해 실제 주장하는 효과에 대해서만 성분표시를 표기하도록 했으나, 보충제의 안정성 및 효능에 대한 FDA 규정은 없습니다. FDA는 이 같은 제품의 라벨에 가능한 부작용을 표시하도록 제조자를 규제하지 않습니다. 식이 보충제 또는 허브 제품이 안전하지 않다고 증명될 때까지 FDA는 이들 제품을 시장에서 철수시킬 수 없습니다.

사용 중이거나 사용할 예정인 모든 비처방전 제품 또는 건강 보조제에 대해 담당 의료진과 상의하십시오. 건강 보조제 용기를 의사에게 가져가 복용량을 이야기하시고 환자의 건강 또는 항암치료와 보충제 성분의 역할을 방해하지 않는지를 확인하십시오. 기타 안전 관련 팁은 다음과 같습니다.

- 식이 보충제와 관련해 믿을만한 정보를 담당 의사 또는 간호사에게 요청합니다.
- 각 제품에 함유된 주성분 함량 및 농도를 제품 성분표에서 확인합니다.
- 가쁜 숨, 가려움, 무감각, 사지저림 등과 같은 부작용이 나타날 경우 복용을 중지하고 즉시 담당 의사에게 연락합니다.

비타민, 미네랄, 허브 또는 보충제에 대한 자세한 내용을 알고 싶으시다면 전화(1-800-227-2345)로 문의하시거나 웹사이트(www.cancer.org)를 방문해 주십시오.

영양섭취를 방해하는 암과 항암치료

건강할 때에는 일반적으로 음식을 충분히 섭취하여 필요한 영양과 열량을 얻는 것이 문제되지 않습니다. 사실상 대부분의 영양 가이드라인은 야채, 과일, 미정백 곡류를 많이 섭취하고, 특히 가공되거나 지방 함량이 높은 붉은 육류를 제한하라고 강조합니다. 또한 지방, 설탕, 알코올, 소금은 줄이고 건강한 체중을 유지하라고 합니다. 그러나 항암치료 중에는, 특히 부작용이 있거나 상태가 좋지 않다고 느껴질 때 이 같은 내용을 지키기는 힘듭니다. 따라서 힘을 축적하고 암과 싸우고 항암치료를 견디기 위해서는 식이요법을 바꿀 필요가 있습니다. 이는 경우에 따라 건강한 사람에게도 일반적으로 권장되지 않는 음식을 섭취해야 할 수도 있음을 의미합니다. 예를 들어, 체중을 유지하기 위해 고지방, 고열량 음식이 필요할 수도 있고, 입 안의 궤양 때문에 혹은 식도에서 어떤 음식도 받아들이지 않아 아이스크림이나 밀크셰이크와 같은 진하고 차가운 음식이 필요할 수도 있습니다. 환자의 몸에 필요한 영양성분을 얻는 가장 좋은

방법을 찾기 위해서 암의 종류, 항암치료, 부작용을 반드시 고려해야 합니다.

최초로 암을 진단받았을 때 담당 의사는 치료 계획에 대해 말해 줍니다. 이 계획은 수술, 방사선 요법, 화학요법, 호르몬 요법, 생물학적 요법(면역치료) 또는 복합 치료 등을 포함할 수 있습니다. 이런 모든 치료를 통해 암세포를 파괴합니다. 그러나 그 과정에서 건강한 세포 역시 손상됩니다. 이러한 손상이 항암치료 부작용의 원인이 됩니다. 음식섭취에 영향을 끼치는 보다 흔한 부작용은 다음과 같습니다.

- 식욕 부진(거식증)
- 구강 또는 인후 궤양
- 마른 입
- 치아 및 잇몸 문제
- 미각 또는 후각의 변화
- 메스꺼움
- 구토
- 설사
- 변비
- 항상 몹시 피곤한 느낌(피로)
- 우울증

이상의 부작용이 나타날 수도 혹은 나타나지 않을 수도 있습니다. 부작용의 가능성과 부작용이 얼마나 심각할지는 다양한 요인으로 결정됩니다. 여기에는 암의 종류, 암이 발생한 부위, 치료의 종류 및 기간, 치료제의 복용량이 포함됩니다.

많은 부작용은 조절 가능하고, 대부분은 치료가 끝난 후 시간이 경과됨에 따라 사라지게 됩니다. 담당 의사 또는 간호사에게 부작용이 일어날 확률과 이를 통제하기 위해 무엇을 할 수 있는지 상의하시기 바랍니다. 치료가 시작된 후 통제되지 않는 부작용이 있을 경우 암 치료팀에게 알리십시오. 부작용에 대해 처방한 약이 효과가 나타나지 않을 경우, 치료팀에 알려 다른 약을 사용할 수 있도록 합니다.

치료를 시작하기 전에

치료를 시작하기 전에는 어떤 부작용이 발생할지 어떤 느낌일지 정확하게 알 수 없습니다. 치료를 준비하는 한 가지 방법은 치료과정을 자기 자신에 집중하고 건강해지는 것에 집중하는 시간으로 보는 것입니다. 다음은 치료를 준비하는 몇 가지 방법입니다.

지금 계획 세우기

지금 바로 행동을 취함으로써 치료와 부작용에 대한 불안을 줄일 수 있습니다. 걱정되는 점은 담당 치료팀과 상의하십시오. 자신의 암과 치료계획에 대해 가능한 많이 알아 둡니다. 가능한 부작용을 어떻게 이겨낼지 계획을 세우면서 상황을 스스로 관리한다고 느낄 수 있으며 다가올 변화를 받아들일 준비를 할 수 있습니다.

대부분의 환자들은 음식을 먹지 못할 정도의 부작용을 아주 조금 겪거나 전혀 겪지 않습니다. 부작용이 있다 하더라도 증상이 가볍고, 약이나 간단한 식이변화로 관리할 수 있습니다. 대부분의 부작용은 항암치료가 끝난 후 사라집니다.

다음은 치료준비를 돕기 위한 몇 가지 팁입니다.

- 찬장과 냉동실에 좋아하는 음식을 비축하여 장보러 가는 횟수를 줄입니다. 속이 좋지 않을 때도 먹을 수 있는 음식을 포함합니다.
- 미리 요리하여 한끼 분량씩 냉동 보관합니다.
- 친구나 가족들에게 장보기와 요리를 도울 수 있는 방법을 알려주거나, 친구나 가족이 이를 대신해줄 수 있도록 부탁드립니다.
- 담당 의사, 간호사 또는 임상 영양사에게 좋은 식이에 관한 모든 고민을 상의합니다. 이들은 변비나 메스꺼움 같은 부작용의 관리를 도울 수 있습니다.

부작용을 이기는 자세한 내용은 "[추가 정보](#)" 섹션을 참조하시거나 미국 암협회에 전화(1-800-227-2345)로 문의하십시오.

치료가 시작된 후

잘 먹기

우리의 몸이 최대한의 기능을 발휘하기 위해서는 건강한 식이가 요구됩니다. 특히 암환자에게 건강한 식이는 더욱 중요합니다. 건강한 식단을 통해 힘을 유지하고, 신체 조직의 파괴를 예방하고 재건하며, 면역력을 유지하도록 돕는 체력을 비축하면서 치료에 임할 수 있습니다. 잘 먹는 환자는 치료의 부작용도 더 잘 극복할 수 있습니다. 심지어 특정 약물의 투여량을 늘려도 잘 견딜 수 있게 됩니다. 사실상 일부 항암치료는 영양상태가 좋고 열량과 단백질을 충분히 섭취하는 환자들에게서 효과가 더 좋게 나타납니다.

- 새로운 음식에 대해 망설이지 말고 시도하십시오. 예전에 전혀 좋아하지 않던 음식도 치료 중에는 입맛에 맞을 수 있습니다.
- 다양한 식물성 음식을 고르십시오. 매주 몇 끼니 정도는 고기 대신 마른 콩이나 완두콩을 사용해 보십시오.
- 감귤류 및 짙은 녹색과 짙은 노란색 야채를 포함하는 다양한 과일과 야채를 매일 최소 5 회 제공량 이상 섭취하십시오. 다양한 야채와 과일, 식물성 식품은 파이토케미컬이라 부르는 건강에 좋은 자연성분을 함유합니다.
- 고지방 음식, 특히 동물성 식품은 제한하십시오. 저지방 우유 및 유제품을 선택하십시오. 굽기, 삶기 등과 같은 저지방 조리법을 사용해 식사를 준비하여 지방의 양을 줄입니다.
- 건강한 체중을 유지하도록 노력하고, 활동적인 생활을 합니다. 항암치료 중 약간의 체중 변화는 정상입니다.
- 염장, 훈제, 절임 음식 섭취는 절제하십시오.

치료 중 위에 언급한 사항을 지킬 수 없다 해도 걱정하지 마십시오. 필요하실 때 도움을 받으실 수 있습니다. 가끔 추가로 필요한 수분, 단백질, 열량을 얻기 위해 식이를 바꿀 필요가 있습니다. 문제가 생길 경우 담당 의사, 간호사 또는 영양사에게 상의하십시오.

필요할 때마다 간식 먹기

항암치료를 할 동안 체중을 유지하고 치유 속도를 빠르게 하기 위해서는 더 많은 열량과 단백질이 필요합니다. 체중이 감소한다면 간식으로 체중을 유지하고, 힘과 에너지 레벨을 유지하며, 기분이 나아질 수 있도록 합니다. 치료 중 필요한 열량을 채우기 위해 건강에 조금 덜 좋은 간식을 먹어야 할 수도 있습니다. 이는 단기간만 지속된다는 점을 염두에 두십시오. 부작용이 사라지면 보다 건강한 식이로 돌아갈 수 있습니다. 다음은 하루 중 보다 쉽게 간식을 섭취하기 위한 방법입니다.

- 하루 종일 간식을 조금씩 먹습니다.
- 쉽게 준비해서 먹을 수 있는 단백질이 많이 함유된 다양한 종류의 간식을 가까이 둡니다. 여기에는 요거트, 시리얼과 우유, 샌드위치 절반, 식사대용 수프 한 그릇, 치즈와 크래커 등이 포함됩니다.
- 치료 관련 부작용을 악화시키는 간식은 피합니다. 예를 들어 설사를 한다면 팝콘, 생과일 및 생야채를 피합니다. 인후염이 있을 경우 마르고 식감이 거친 간식 또는 산성 음식은 먹지 않습니다.
- 정상적인 식이를 하며 간식 없이 체중을 유지할 수 있다면 간식을 먹지 않아도 됩니다.

준비가 쉽고 빠른 간식의 예시

엔젤 푸드 케이크	젤라틴	팝콘, 프레첼
시리얼(뜨겁거나 차게)	그레놀라 또는 트레일믹스	푸딩, 커스터드
치즈	집에서 만든 밀크셰이크 및 음료	에그샐러드, 그릴치즈 또는 땅콩버터와 같은 재료의 샌드위치
쿠키	아이스크림, 샤베트, 프로즌 요거트	수프(맑거나 또는 식사대용)

크래커	주스	스포츠 음료
치즈, 콩, 요거트, 땅콩버터로 만든 딥핑	우유	야채(날것, 익힌 것, 주스)
에그노그(Eggnog)(저온 살균)	머핀	요거트(저지방 또는 그리스식)
과일(생, 얼린 것, 통조림, 말린 것)	견과류, 씨앗, 견과류버터	

열량과 단백질 함량 높이기 팁

- 큰 끼니 세 번 보다는 하루 종일 작은 양의 간식을 자주 먹습니다.
- 좋아하는 음식은 시간대에 관계없이 하루 중 아무 때나 먹습니다. 예를 들어, 원한다면 아침용 식사를 저녁에 먹어도 됩니다.
- 수시로 먹습니다. 배가 고파질 때까지 기다리지 않습니다.
- 가장 배가 고플 때 가장 많이 먹습니다. 예를 들어 아침에 배가 가장 많이 고프다면 하루 중 아침을 가장 많이 먹습니다.
- 각 끼니와 간식에 고열량, 고단백 음식을 먹도록 합니다.
- 식사 전 가볍게 운동하거나 산책을 하여 입맛을 돋웁니다.
- 밀크셰이크 및 캔음료 보충제와 같은 고열량, 고단백 음료수를 마십니다.
- 대부분의 수분은 식사 중 보다는 매끼 중간에 마십니다. 식사 중 마시는 음료는 지나치게 포만감을 느끼게 할 수 있습니다.
- 집에서 만들거나 시중에서 판매하는 영양바 및 푸딩을 먹습니다.

고단백 음식*

<p>유제품</p> <p>토스트나 크래커와 함께 치즈를 먹습니다.</p>
--

구운 감자, 야채, 수프, 국수, 고기, 과일 등에 치즈 가루를 더합니다.

뜨거운 시리얼 및 수프에 물 대신 우유를 사용합니다.

야채나 파스타에 크림 또는 치즈 소스를 넣습니다.

크림수프, 으깬 감자, 푸딩, 캐서롤 등에 분유를 넣습니다.

좋아하는 과일 또는 스무디에 요거트나 코티지 치즈를 넣습니다.

계란

냉장고에 항상 삶은 계란을 둡니다. 썰어서 샐러드, 캐서롤, 수프, 야채 등에 넣습니다. 간편하게 에그샐러드를 만듭니다.

해로운 박테리아의 위험성을 피하기 위해 모든 계란은 완숙으로 요리합니다.

저온 살균된 계란 대용품은 일반 계란의 저지방 대용품입니다.

육류, 가공육, 생선

식사 후 남은 조리된 고기를 수프, 캐서롤, 샐러드, 오믈렛 등에 넣습니다.

조리된 고기를 깎두기 모양으로 썰고 조각낸 후 사워크림 및 향신료와 섞어 딥핑을 만듭니다.

콩, 콩류, 견과류, 씨앗

과일, 아이스크림, 푸딩, 커스터드 등과 같은 후식에 씨앗 또는 견과류를 뿌립니다. 야채, 샐러드, 파스타 위에도 뿌립니다.

땅콩 또는 아몬드 버터를 토스트와 과일에 바르거나 밀크셰이크를 만들 때 넣습니다.

고열량 음식*

버터

감자, 밥, 파스타, 조리한 야채 위에 녹입니다.

수프, 캐서롤에 녹여 섞고, 샌드위치 재료를 얹기 전 빵에 바릅니다.

유제품

휘핑크림 또는 헤비크림을 후식류, 팬케이크, 와플, 과일, 핫코코아 등에 더합니다. 수프 및 캐서롤에 넣습니다.

구운 감자 및 야채에 사워크림을 더합니다.

샐러드 드레싱

저지방이나 다이어트용이 아닌 일반 마요네즈와 샐러드 드레싱을 샌드위치에 사용하고, 야채와 과일을 찍어먹기도 합니다.

단것

빵과 크래커에 잼과 꿀을 더합니다.

과일에 잼을 바릅니다.

케이크 위에 아이스크림을 얹습니다.

* Eldridge B.와 Hamilton KK 편저 "암환자의 영양관련 증상 관리 및 교육 팸플릿(*Management of Nutrition Impact Symptoms in Cancer and Educational Handouts*. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2004)"에서 발췌

잊지 말고 신체적 활동 하기

운동에는 많은 장점이 있습니다. 운동을 하면 근육량, 힘, 체력, 골강도를 유지하는 데 도움이 됩니다. 또한 우울증, 스트레스, 피로, 메스꺼움, 변비 등을 줄이는 데 도움이 됩니다. 입맛도 증진시켜 줍니다. 따라서 아직 운동을 시작하지 않으셨다면 최소 30 분의 산책과 같은 중간 정도의 운동을 주 5 일 이상 하는 것을

목표로 담당 의사와 상의하시기 바랍니다. 의사가 승인하면 매일 5~10 분 정도로 가볍게 시작해 가능한 한 목표인 30 분까지 늘리도록 합니다. 몸의 반응을 살피고 필요하다면 휴식을 취합니다. 지금은 운동을 하기 위해 스스로를 단련시킬 때가 아닙니다. 매주 5 일 이상 운동할 수 없다 해도 괜찮습니다. 할 수 있을 때 할 수 있는 만큼 운동하도록 합니다.

수술, 방사선 및 화학요법으로 인한 섭취 문제 관리하기

항암치료의 종류에 따라 먹거나 마시기 힘들게 만드는 문제들이 달라집니다. 다음은 치료 종류에 따라 영양섭취 문제를 관리하는 방법에 대한 몇 가지 팁입니다.

수술

수술은 종양세포와 근처 조직을 제거합니다. 보통 방사선 요법 및 화학요법과 병행해서 수술을 시행합니다.

수술 후 상처 치유와 회복에는 추가적 열량과 단백질이 필요합니다. 이 때 많은 사람들이 통증 및 피로를 느낍니다. 또한 수술 관련 부작용으로 인해 정상 식이를 하지 못할 수도 있습니다. 입, 식도, 위, 소장, 췌장, 대장 또는 직장과 관련된 부위의 수술로 인해 영양소를 활용하는 신체 능력도 바뀔 수 있습니다.

암수술 환자를 위한 영양섭취 팁

수술을 했다면, 수술 후 며칠 안에 부작용이 사라집니다. 특정 약물, 스스로 몸추스르기, 식이의 변화로 일부 부작용을 줄이는데 도움을 줄 수 있습니다. 부작용이 계속될 경우 담당 의사, 간호사, 영양사 또는 치료팀 내 의료진에게 알려도록 합니다.

- 식욕이 좋은 때와 같은 정도로 먹습니다. 정상적인 식사와 간식을 먹되, 부작용으로 인해 먹기 힘들다면 억지로 먹지 않습니다. 적은 양의 식사나 간식을 자주 먹는 편이 더 쉬울 수 있습니다.
- 망설이지 말고 장비기와 식사 준비를 도와달라고 요청하십시오.

- 튀김이나 기름진 음식 같은 고지방 음식에 비해 저지방 음식 및 음료수가 소화하기 쉽고 몸에서도 더 잘 받습니다.
- 회복 중 수분을 충분히 섭취합니다.(의사가 따로 지시하지 않은 이상 매일 8잔 이상을 마십니다.) 하루 종일 물, 주스, 기타 맑은 액체를 조금씩 마십니다.

정상적인 일상 생활로 언제 복귀할 수 있는지 치료팀과 상의합니다. 수술 담당 의사에게 신체 활동을 늘려나가는 방법을 문의합니다.

수술 하루 전 또는 전날 밤에 음식이나 음료수를 섭취하지 못하도록 할 수 있습니다. 수술 후 정상적인 음식 및 음료수를 먹을 수 있을 때까지 몇 시간에서 1~2일이 걸릴 수 있습니다. 이를 이상 먹지 못한 경우 담당 의사가 소화하기 쉬운 음식과 음료수로 식사를 시작하도록 할 수 있습니다. 다음은 수술 후 식사를 시작하는 단계의 일반적인 예시입니다.

1 단계: 맑은 액체	
순 젤라틴	맑은 소다 음료
스포츠 음료	연한 차
주스	지방이 없는 맑은 국물
망에 거른 감귤류 주스	육수
과일 얼음	콩소메(Consomme)
아이스 캔디	망에 거른 야채 국물
망에 거른 레몬에이드	물
2 단계: 소화가 쉬운 음식(1 단계에서의 맑은 액체에 추가)	
담백한 크래커	흰빵, 롤
뜨거운 "인스턴트" 시리얼	백미, 국수, 감자
엔젤 푸드 케이크	과일 넥타

모든 주스	부드럽거나 구운 커스터드
껍질 벗긴 과일 및 야채 통조림	담백한 푸딩
살코기, 생선, 껍질 벗긴 닭 또는 칠면조	첨가물 없는 밀크셰이크
망에 거른 국물 많은 블렌딩한 수프 또는 크림수프	부드러운 아이스크림 또는 얼린 우유
정백된 시리얼	플레인 또는 얼린 요거트
모든 종류의 우유	저온 살균한 에그노그

3 단계: 일반 식이
적은 양의 식사를 자주 하고 몸에서 받는 음식을 추가해 갑니다.
콩, 멜론, 십자화과 야채(브로콜리, 컬리플라워, 양배추), 우유, 유제품 등 가스를 유발하는 음식은 주의해서 섭취합니다.
고지방, 기름지거나 튀긴 음식이 안 맞을 수도 있습니다.

식이에 영향을 줄 수 있는 암수술 부작용

수술 후 생길 수 있는 부작용과 부작용 기간은 수술의 종류와 전반적인 건강 상태에 따라 다릅니다. 음식 섭취 능력과 관련된 여러 신체 부위에 대한 암수술에 따라 여러 가지 부작용이 있습니다. 그 예시는 다음과 같습니다.

- 씹고 삼키는 문제
- 미각 변화
- 건조한 입안
- 구내염
- 식욕 부진

- 피로
- 속쓰림/소화불량
- 식사 시 더부룩한 느낌
- 지방 과민성 상태
- 유당 과민성
- 음식으로부터의 영양성분 흡수 저하
- 음식물의 소화기관 통과가 빠를 수 있음
- 탈수
- 가스 및 팽만
- 경련성 복통
- 변비
- 짧은 호흡

치유에 필요한 영양분을 흡수하기 위해 이 같은 부작용을 치료합니다. 발생하는 모든 문제는 담당 의료진과 상담하여 관리하도록 합니다.

방사선 요법

방사선 요법에서는 종양에 방사선을 쏘여 암세포를 죽입니다. 모든 세포가 방사선의 영향을 받지만, 대부분의 정상 세포는 시간이 흐르면 회복됩니다. 방사선으로 인한 부작용의 종류는 치료 부위, 치료 면적, 방사선의 종류와 총 조사량, 치료 회수에 따라 달라집니다. 다음의 표는 치료하는 신체 부위에 따라 나타나는 방사선으로 인한 식이 관련 부작용입니다. 일부 부작용은 치료 도중 나타나지만 어떤 부작용은 치료 후 나타나기도 합니다.

치료 신체 부위	치료 중 생길 수 있는 식이 관련 부작용	치료 후 90 일 이상 지난 후 생길 수 있는 식이 관련 부작용
뇌, 척추	메스꺼움, 구토	두통, 피로감

머리 또는 목: 혀, 성대, 편도선, 침샘, 비강, 인두	구내염, 삼키기 어렵거나 삼킬 때 통증, 미각 변화 또는 입맛 소실, 후두염, 마른 입, 진한 침	마른 입, 턱뼈 손상, 개구장애, 미각 및 후각 변화
흉부: 폐, 식도, 유방	삼킴 곤란, 속쓰림, 피곤함, 식욕 소실	식도 협착, 활동 시 가슴 통증, 심장 비대, 심낭(심장 둘레 막) 염증, 폐 흉반 또는 염증
배(복부): 대장 또는 소장, 전립선, 자궁경부, 자궁, 직장, 췌장	식욕 소실, 메스꺼움, 구토, 설사, 가스, 팽만, 유제품 불내증, 소변 변화, 피로감	설사, 소변 내 혈액 또는 방광 자극

부작용은 보통 치료 후 2~3 주 정도에 나타나기 시작해 치료 기간이 2/3 정도 지나서 절정에 이릅니다. 방사선 치료가 끝난 후 대부분의 부작용은 3~4 주 지속되지만, 일부는 더 길게 지속되기도 합니다.

부작용이 생긴 경우 담당 의사, 간호사 또는 다른 의료 전문가에게 부작용을 관리하는 데 도움이 되는 약, 식이 변화 또는 다른 방법들이 있는지 문의하십시오.

방사선 요법을 받는 환자를 위한 영양 팁

방사선 치료를 받는 동안, 특히 치료기관이 집에서 멀 경우 잘 먹기란 힘든 일입니다. 다음의 팁을 기억하세요.

- 방사선 센터에서 특별히 지시하지 않은 이상 빈 속으로 가지 않도록 하며 적어도 치료 한 시간 전 무언가 먹도록 합니다.
- 치료를 위해 장거리를 가야 하는 경우 이동 중 먹거나 마실 간식 또는 영양 보충제를 가져갑니다. 휴대가 간편한 음식에는

1 회분량 과일, 젤라틴 또는 푸딩, 치즈 또는 땅콩버터와 크래커, 그래놀라 바 또는 시리얼 등이 있습니다.

- 음식이 맛 없을 경우, 삼킬 때 아픈 경우, 또는 설사를 하는 경우에는 음료수를 적은 양의 식사를 자주할 때 함께 마시도록 합니다.
- 물과 다른 액체를 충분히 마시도록 합니다.
- 친구와 가족들에게 장보기와 식사 준비를 도와달라고 요청합니다.
- 다른 부위의 암을 치료하는 사람과 같은 부작용을 가질 거라는 생각은 하지 마십시오. 완전히 동일한 치료를 받는 사람들조차 서로 다른 부작용이 생길 수 있습니다.
- 3 번의 양 많은 식사보다 조금씩 적은 양을 자주 먹도록 합니다. 하루 중 특정한 시간대에 식욕이 더 생긴다면 가장 많은 양의 식사를 그때 하도록 계획합니다. 음식에 열량과 단백질을 늘리라는 지시를 받을 수도 있습니다. 이런 경우에는 "열량과 단백질 함량 높이기 팁" 섹션을 참조하십시오.

액상 대체음식과 같은 영양 보충제로 보조할 수 있습니다. 담당 의사, 간호사 또는 영양사가 그러한 샘플을 제공하기도 합니다. 식욕 문제, 메스꺼움 또는 구토, 설사, 구내염 또는 후두염, 마른 입, 진한 침, 삼킴 곤란, 음식에 대한 맛이나 냄새 변화 등과 같은 문제가 생기면 이러한 부작용을 다루는 데 도움이 되는 정보가 있는 본 가이드 내 해당 섹션을 참조하십시오.

식사에 문제가 있고 당뇨나 기타 만성 질병으로 특수한 식이를 하는 중이라면 상기 일반 팁 중 일부가 적용되지 않을 수 있습니다. 방사선 치료를 받는 동안 어떻게 식사 습관을 최적으로 바꿀 수 있는지에 대해 담당 의사, 간호사 또는 영양사와 상의하십시오.

부작용이 있는 경우 담당 의사 또는 간호사에게 이야기하여 필요한 약을 처방받도록 합니다. 예를 들어 메스꺼움과 구토를 조절하는 약 또는 지사제를 처방받을 수 있습니다. 방사선치료 관련 부작용의 관리 방법에 대한 자세한 내용은 저희에게

연락하여 "[방사선치료 알기: 환자와 가족을 위한 안내](#)"를 무료로 받아 보시거나 웹사이트에서 읽으십시오.

다른 환자들도 훌륭한 정보원이자 조력자입니다. 다른 환자와 친해지고 그들의 경험에 대해 듣거나 서포트그룹에 등록하십시오. 서포트 혹은 관련 프로그램에 대한 정보를 원하신다면 해당 지역 미국암협회 사무실에 연락하시거나 전화(1-800-227-2345)로 연락 주십시오.

화학요법

화학요법은 암세포를 죽이기 위한 강력한 약물 요법입니다. 약물은 보통 구강으로 투여하거나 정맥으로 투여합니다. 화학요법 약물은 건강한 세포와 암세포 모두 손상시킵니다. 가장 손상되기 쉬운 세포는 골수와 머리카락 그리고 입, 식도, 위장, 소장 등과 같은 소화관 내 상피세포입니다. 화학요법 약물의 종류와 투여 방식에 따라 부작용이 달라집니다. 섭취 문제를 일으키는 화학요법의 흔한 부작용은 다음과 같습니다.

- 식욕 변화
- 배변 습관의 변화
- 미각 또는 후각의 변화
- 피로
- 민감한 구강 또는 구내염
- 메스꺼움
- 구토

이 같은 부작용을 겪지 않을 수도 있지만, 만약 발생하게 되면 의사나 간호사에게 반드시 알려주십시오. 의사나 간호사는 식이와 관련된 부작용을 줄이기 위해 약물처방, 일상 자가 관리, 식이 변화 등을 추천해줄 수 있습니다.

화학요법을 받는 환자를 위한 영양 팁

화학요법을 받는 사람은 대부분 외래환자입니다. 치료는 수분에서 수 시간 걸리기도 합니다. 치료 전 무언가를 반드시 먹도록 합니다. 대부분의 경우 화학요법 한 시간이나 그보다 더 전에

가벼운 식사 또는 간식을 먹는 것이 가장 좋습니다. 수 시간 치료를 받을 경우 미리 계획하여 보온처리 된 가방 또는 쿨러에 간단한 식사 또는 간식을 가져옵니다. 냉장고나 전자레인지룰 사용할 수 있는지 알아봅니다.

부작용으로 인해 먹기 힘들다면 억지로 먹지 않도록 합니다. 적은 양의 식사나 간식을 자주 먹도록 합니다. 튀긴 음식 또는 기름진 음식은 소화하기 어려우므로 적당히 먹습니다. 컨디션이 좋고 식욕이 좋은 날에는 정상적인 식사와 간식을 먹도록 합니다. 매일 물 또는 액체류를 충분히(8~10 잔) 마십니다.

장보기와 식사 준비를 도와달라고 요청합니다. 주변에 도와줄 사람이 없다면 음식을 집으로 배달시키거나 커뮤니티센터 또는 노인센터에서 식사하는 방법이 있습니다. 식사 배달 및 기타 서비스에 대해 자세히 알아보려면 www.cancer.org 에서 "Contact Us(문의하기)" 버튼을 클릭하거나 전화(1-800-227-2345)로 해당 지역의 정보를 문의하십시오.

화학요법의 일부 부작용은 치료 후 수 시간 안에 사라집니다. 부작용이 지속될 경우 담당 의료진에게 알려주세요. 영양관련 부작용에 주의를 기울임으로써 체중과 에너지 레벨을 유지하고 컨디션이 나아지도록 도울 수 있습니다.

식욕 문제, 메스꺼움 또는 구토, 설사 또는 변비, 구내염 또는 후두염, 마른 입, 삼킴 곤란, 음식에 대한 맛이나 냄새 변화 등과 같은 문제가 생기면 이러한 부작용을 다루는 데 도움이 되는 정보가 있는 본 가이드 내 해당 섹션을 참조하십시오. 담당 의사나 간호사에게 부작용에 대해 알려 그 관리에 도움을 받으십시오.

식사에 문제가 있고 당뇨나 기타 만성 질병으로 특수한 식이를 하는 중이라면 화학치료를 받는 동안 식습관을 어떻게 하면 가장 최적으로 바꿀 수 있는지에 대해 담당 의사, 간호사 또는 영양사와 상의하십시오.

화학요법 부작용 관리에 대한 자세한 내용은 전화로 문의하여 "[화학치료 이해하기: 환자와 가족을 위한 안내](#)" 책자를 받거나 웹사이트에서 읽어보십시오.

면역 체계가 약한 환자

암과 항암치료는 질병과 세균으로부터 우리를 보호해 주는 혈액세포에 영향을 미쳐 신체의 면역 체계를 약화시킬 수 있습니다. 결과적으로 건강한 사람과는 달리 감염, 이물질, 질병 등에 맞서 싸울 수 없게 됩니다.

항암치료 동안 신체가 스스로를 잘 보호하지 못하게 될 때가 있습니다. 면역 체계가 회복할 동안 감염을 일으키는 세균에 대한 노출을 피하는 것이 좋습니다.

음식 취급 팁

- 음식을 준비하기 전후와 식사 전 따뜻한 비눗물로 손을 20 초간 씻습니다.
- 음식은 섭씨 4°(화씨 40°) 미만에 냉장합니다.
- 뜨거운 음식은 뜨겁게(섭씨 60°[화씨 140°] 이상), 차가운 음식은 차갑게(섭씨 4°[화씨 40°] 미만) 유지합니다.
- 육류, 생선 또는 가금류는 전자레인지 또는 냉장실에서 접시를 받쳐 해동합니다. 실온에서 해동하지 마십시오.
- 해동된 음식은 즉시 사용하고 재냉동하지 않습니다.
- 잘 상하는 음식은 구입 또는 조리 후 2 시간 안에 냉장합니다. 계란 요리, 크림 및 마요네즈가 들어간 음식은 1 시간 이상 냉장실 밖에 두면 안 됩니다.
- 과일과 야채는 껍질을 벗기거나 자르기 전 흐르는 물에 깨끗하게 씻습니다. 비누, 세제, 염소 표백제 용액 또는 시중의 야채 세제를 사용하지 않습니다. 깨끗한 야채 솔을 사용해 두껍고 질긴 껍질을 가진 야채(멜론, 감자, 바나나 등) 또는 흙이 묻은 야채를 닦습니다.
- 잎채소의 이파리는 하나씩 흐르는 물에 씻습니다.
- 포장 샐러드, 코울슬로우 믹스 및 기타 다듬어진 야채는 세척처리 되었다 하더라도 흐르는 물에 씻어야 합니다. 체를 사용하면 간편하게 씻을 수 있습니다.

- 새싹 야채를 날로 먹지 마십시오.
- 끈적해졌거나 곰팡이가 핀 과일과 야채는 버리십시오.
- 시장에서 잘라 파는 청과류(멜론이나 양배추 등)는 사지 마십시오.
- 캔음식은 열기 전 뚜껑을 물과 비누로 씻으십시오.
- 요리 중 젓는 도구와 맛보는 도구를 따로 사용하십시오. 음식에 다시 담글 도구로 음식을 맛보거나 다른 사람이 맛보게 하지 마십시오.
- 껍질이 깨진 계란은 버리십시오.
- 보기에 이상하거나 냄새가 이상한 음식은 버리십시오. 맛을 보아서도 안 됩니다.

교차오염 피하기

- 각기 다른 음식을 자를 때는 깨끗한 칼을 쓰십시오.
- 냉장고에 날고기를 저장할 때는 밀봉하여 조리된 음식으로부터 멀리 놓습니다.
- 조리대 위의 음식은 서로 떨어지게 놓습니다. 날고기는 별도의 도마에서 자릅니다.
- 조리대와 도마는 뜨거운 비눗물로 닦거나, 표백제와 물을 1:10 비율로 섞어 세제를 만들어 사용합니다. 음식 근처에서 사용하도록 만들어진 젓은 소독용 행주를 사용해도 됩니다.
- 석쇠로 구운 고기는 항상 깨끗한 접시에 올립니다.

음식 완전히 익히기

- 음식의 가장 두꺼운 부분 가운데에 고기용 온도계를 꽂아 익은 정도를 알아봅니다. 끓는 물에 온도계를 담가 정확도를 확인합니다. 온도가 섭씨 100°(화씨 212°)여야 합니다.
- 고기의 분홍색이 완전히 사라지고 맑은 즙이 나올 때까지 요리합니다. 고기가 올바른 온도에서 익었는지 알아보는 유일한

방법은 음식용 온도계를 사용하는 것입니다. 육류는 섭씨 71°(화씨 160°), 가금류는 섭씨 82°(화씨 180°)가 되어야 합니다.

전자레인지 요리

- 전자레인지 내 턴테이블이 없는 경우 요리할 동안 접시를 한두 번 정도 90도 가량 돌립니다. 이렇게 함으로써 음식에 차가운 부위가 없도록 하여 박테리아가 살 수 없도록 합니다.
- 뚜껑 또는 구멍 낸 플라스틱 랩을 사용해 남은 음식을 골고루 데웁니다. 재가열하는 동안 자주 저어줍니다.

장보기

- "판매 기일" 및 "유통기한"을 확인합니다. 가장 신선한 제품만 고릅니다.
- 육류, 가금류, 해산물의 포장 날짜를 확인합니다. 유통기한이 지난 제품은 사지 않습니다.
- 손상, 팽창, 녹이 슬거나 깊게 파인 캔은 사용하지 않습니다. 포장된 음식이 제대로 밀봉되었는지 반드시 확인합니다.
- 흠집 없는 과일과 야채를 고릅니다.
- 델리 식품은 먹지 않습니다. 베이커리에서는 냉장하지 않은 크림 및 커스터드가 든 후식류와 패스트리를 피합니다.
- 셀프 서비스 또는 벌크 용기에 든 음식은 먹지 않습니다.
- 아이스크림 기계로 뽑는 요거트나 아이스크림 제품은 먹지 않습니다.
- 무료 음식 샘플을 먹지 않습니다.
- 깨졌거나 냉장되지 않은 계란은 사용하지 않습니다.
- 특히 여름에는 장을 볼 때 냉동이나 냉장 식품은 계산 직전에 꺼냅니다.
- 식료품은 즉시 냉장합니다. 음식은 절대 뜨거운 자동차 안에 두지 않습니다.

외식

- 일찍 식사하여 바쁜 시간을 피합니다.

- 패스트푸드 음식점에서는 음식을 신선하게 준비하도록 요청합니다.
- 일회용 조미료 패키지를 요청하고 벌크 조미료 용기는 피합니다.
- 샐러드 바, 데리카트슨(Delicatessents), 뷔페 및 스모가스보드(Smorgasbords), 포트럭(Potlucks), 길거리 음식 등 위험성이 높은 음식은 먹지 않습니다.
- 외식할 때 생과일 및 생야채는 먹지 않습니다.
- 과일 주스는 저온 살균된 것인지 물어봅니다. 식당에서 "직접 짠" 주스는 피합니다.
- 식기가 식탁 바로 위가 아닌 냅킨 또는 깨끗한 식탁보나 깔개 위에 있는지 확인합니다.
- 남은 음식을 가져갈 경우 서버가 음식을 주방으로 가져가 담아다 주는 것이 아닌, 포장용기를 달라고 하여 직접 음식을 담습니다.

백혈구 수치가 낮을 때의 권장 음식⁺

	권장	피하기(먹지 말 것)
육류, 가금류, 생선, 두부, 견과류	<p>모든 육류, 가금류, 생선은 완전히 익힙니다.</p> <p>요리할 때 음식용 온도계를 사용해 육류와 가금류가 적정 온도로 익었는지 확인합니다.</p> <p>실온용이 아닌 냉장 진열된 두부를 사용할 때는 두부를 사방 1 인치 이하로 잘라 먹기 전 또는</p>	<p>날생선 또는 살짝 익힌 생선, 조개, 훈제 연어, 초밥, 회</p> <p>날견과류 또는 냉장보관이 필요한 견과류 버터</p>

	<p>요리에 사용하기 전 물 또는 국물에 5분간 삶습니다. 무균포장된 실온저장 두부는 이 같은 처리를 할 필요가 없습니다.</p> <p>진공포장된 견과류 및 실온용 땅콩버터</p>	
계란	<p>노른자와 흰자가 완숙이 될 때까지 익힙니다.</p> <p>저온 살균된 계란 또는 계란 커스터드</p> <p>저온 살균한 에그노그</p>	<p>날계란 또는 반숙 계란. 노른자 반숙, 수란, 반숙 삶은 계란, 반숙 프라이 포함.</p> <p>시저 샐러드 드레싱, 집에서 만든 에그노그, 스무디, 익히지 않은 쿠키 반죽, 홀랜다이즈 소스, 집에서 만든 마요네즈 등 날계란이 들어간 음식</p>
우유 및 유제품류	<p>저온 살균된 우유, 요거트, 치즈 또는 기타 유제품</p>	<p>브리(Brie), 까망베르(Camembert), 로크포르(Roquefort), 스틸턴(Stilton), 코르곤졸라(Gorgonzola), 블루치즈</p>

		<p>등 부드럽고, 몰드 속성 또는 블루치즈류</p> <p>저온 살균하지 않은 우유로 만들기 때문에 퀘소 블랑코 프레스코(Queso blanc fresco) 같은 멕시코 스타일 치즈</p>
<p>빵, 시리얼, 쌀, 파스타</p>	<p>빵, 베이글, 머핀, 롤, 시리얼, 크래커, 국수, 파스타, 감자, 쌀은 셀프 서비스 용기로 팔지 않고 포장된 제품으로 구입하면 안전합니다.</p>	<p>벌크 용기에 담긴 시리얼, 곡류, 기타 음식물</p>
<p>과일, 야채</p>	<p>생야채와 과일, 신선한 허브는 흐르는 물에서 깨끗이 씻고 야채 솔로 살짝 문지르면 안전합니다.</p>	<p>식품점 냉장코너에서 파는 신선한 살사 및 샐러드 드레싱. 실온용 살사와 드레싱을 고르십시오.</p> <p>모든 익히지 않은 새싹 채소(알팔파, 흥당무, 브로콜리, 숙주나물)</p>
<p>후식류, 사탕류</p>	<p>과일 파이, 케이크와 과자,</p>	<p>냉장하지 않은 크림이 든</p>

	<p>향료 첨가 젤라틴, 시중 아이스크림, 샤베트, 소르베 및 아이스 캔디, 설탕, 상용 처리된 저온 살균 잼, 젤리, 프리저브, 시럽 및 당밀은 안전합니다.</p>	<p>페이스트리 제품 생꿀 또는 벌집(시중에서 파는 A 급 열처리 꿀을 선택하십시오.)</p>
<p>물, 음료수</p>	<p>도시 또는 시립 정수처리된 물 또는 시중에서 파는 물을 마십시오. 저온 살균된 과일 및 야채 주스, 소다, 커피, 차</p>	<p>호수, 강, 시내, 약수터에서 나온 물 의사와 먼저 확인하지 않은 경우 우물물 저온 살균되지 않은 과일 및 야채 주스 햇볕에 우린 티. 끓인 물에 상용 티백을 넣어 티를 만드십시오. 비타민 또는 허브 강화 물. 이러한 음료수는 거의 아무런 장점이 없습니다.</p>

⁺ Grant BL, Bloch AS, Hamilton KK, Thomson CA 의 "미국 암협회 암 생존자 완전 영양 가이드, 제 2 판(*American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors, 2nd Edition.* Atlanta, GA: American Cancer Society; 2010)"에서 발췌

일반적인 식사 문제를 극복하는 방법

암과 항암치료로 인해 먹고 마시는 데 영향을 주는 수많은 문제가 발생합니다. 다음은 보다 일반적인 문제와 이를 다루는 방법에 대한 팁을 다루고 있습니다. 문제가 생길 경우 항상 담당 의사, 간호사 또는 영양사에게 상의하십시오. 문제를 치료하거나 더 심해지는 것을 방지할 수 있는 조치를 취할 수 있습니다.

식욕 변화

암과 항암치료로 인해 식습관과 식욕이 바뀔 수 있습니다. 먹지 않으면 체중이 감소하고, 이로 인해 허약해지고 피로해지기도 합니다. 최대한 잘 먹는 것은 자신을 돌보는 과정 중 가장 중요한 부분입니다. 통증, 메스꺼움, 변비 등 치료와 관련된 부작용으로 인해 식욕을 잃기도 합니다. 이 같은 문제를 관리함으로써 보다 잘 먹을 수 있습니다.

해야 할 일

- 큰 끼니 세 번보다 하루 종일 간식을 자주 먹습니다.
- 식사 중 음료수는 피하거나, 쉽게 삼키기 위해서 또는 입안이 마른 경우가 아닌 이상 적은 양만 조금씩 마십니다. 식사 중 음료수를 섭취하면 포만감을 빨리 느끼게 됩니다. 대부분의 음료수는 식간에 마십니다.
- 예쁜 식기류로 식탁을 꾸미고 좋아하는 음악을 틀거나 텔레비전을 보면서 또는 다른 사람과 함께 식사하여 보다 즐거운 식사가 되도록 합니다.
- 할 수 있는 한 활동적으로 생활합니다. 처음에는 천천히 시작하고, 충분히 건강해졌다고 느껴질 때 조금씩 늘려갑니다. 식사 전 한 시간 가량 산책하면 허기를 느끼는 데 도움이 됩니다.
- 고열량, 고단백 간식을 늘 가까이 둡니다. 완숙 계란, 땅콩버터, 치즈, 아이스크림, 그래놀라 바, 액상 영양 보충제, 푸딩, 견과류, 참치캔 또는 치킨캔, 트레일 믹스 등을 선택합니다. ("[치료가 시작된 후](#)" 섹션의 "열량과 단백질 함량 높이기 팁"에 있는 고단백 음식표를 참조하십시오.)

- 음식에 열량과 단백질을 더하는 팁을 확인하여 이를 하루 중 식사와 간식에 적용합니다.
- 하루 중 시간에 상관없이 좋아하는 음식을 먹습니다. 예를 들어 아침용 음식이 좋다면 저녁 식사로 먹어도 됩니다.
- 변비, 메스꺼움, 통증 또는 다른 부작용을 완화할 수 있는 방법을 담당 의사에게 문의하십시오.

변비

진통제, 식생활의 변화 및 줄어든 활동량으로 인해 배변 활동이 줄어들어 대변이 굳어져 내보내기 어려워질 수 있습니다(변비). 변비가 생긴 경우 식이섬유가 많이 든 음식을 드십시오. 또한 하루 종일 충분한 수분을 섭취하고, 규칙적인 시간에 식사하며, 가능한 신체 활동을 늘리도록 합니다.

해야 할 일

- 매일 같은 시간에 식사하도록 합니다.
- 매일 같은 시간에 배변하도록 합니다.
- 담당 의사가 허락했을 경우 매일 8~10 잔의 음료수를 마십니다. 물, 프룬 주스(말린 자두, Prune), 따뜻한 주스, 차, 뜨거운 레몬에이드 등을 마십니다. 뜨거운 음료수가 배변 활동을 자극하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 변비에 걸리기 쉬운 체질이라면 규칙적인 배변 계획을 세우도록 합니다. 여기에는 비처방 대변 연화제 또는 실리움 식이섬유가 포함되기도 합니다. 어느 것을 사용할지 담당 의사 또는 간호사와 상의하십시오.
- 완하제는 의사의 지시에 따라 사용하십시오. 3 일 이상 배변 활동이 없을 경우 담당 의사 또는 간호사에게 문의하십시오.
- 담당 의사가 허락한다면 통밀빵과 시리얼, 과일과 야채(익히지 않거나 껍질째 요리), 그리고 마른 콩과 같은 고식이섬유 및 부피가 큰 음식을 먹습니다. 복부팽만감과 가스 생성을 피하기 위해 식단에 이 같은 음식을 천천히 더합니다.
- 뜨거운 음료수와 고식이섬유 음식이 포함된 아침 식사를 합니다.

- 열량, 단백질, 식이섬유가 필요한 경우 담당 영양사에게 고열량, 고단백의 식이섬유 포함 액상 보충제를 추천해 줄 것을 요청하십시오.
- 가스를 생성하는 음료수나 음식이 문제를 일으키면 섭취를 제한하십시오. 아래 표를 참조하세요.
- 식사 중 흡입하게 되는 공기의 양을 줄이기 위해 대화를 자제하고 음료수는 빨대를 사용하지 않고 마십니다. 껌과 소다 음료를 피합니다.

가스를 생성할 수 있는 음식

말린 콩과 완두콩	루타바가(순무)	아보카도
그린빈	브로콜리	견과류
방울(다다기) 양배추	양배추	사우어크라우트(독일식김치)
순무잎	홍당무	컬리플라워
우유	멜론	시금치
버섯	맥주	사과(생), 사과주스
오이	계란	생선
고추	옥수수	아스파라거스
피클	양파, 대파, 스켈리언(Scallions)	고구마
향이 강한 치즈	겨자	매운 음식
콜라비(Kohlrabi)	콜라드(Collards)	렌즈콩(Lentils)

가스를 발생시킬 수 있는 요인:

- 껌 씹기

- 수분 부족
- 탄산 또는 소다 음료수
- 운동 부족
- 입 벌리고 음식물 씹기
- 변비
- 식이섬유 함량이 높은 음식 다량 섭취
- 말티톨, 마니톨, 자일리톨 등 당알코올이 들어간 음식 및 사탕, 껌, 음료수(이 같은 제품은 보통 "무설탕" 또는 "설탕 무첨가"라고 되어 있음) 섭취

자주 먹어야 할 고식이섬유 음식*	1 회 제공량	식이섬유(그램)
빵, 시리얼		
밀기울 시리얼	½컵	3-13
팝콘	2 컵	5
현미	½컵	6
통밀빵	1 조각	1-2
통밀파스타	¼컵	6
생밀기울	¼컵	6
콩류		
강낭콩	½컵	8
흰강낭콩	½컵	9
견과류	1 온스(약 28g)	3
야채		
브로콜리	½컵	4
방울다다기 양배추	½컵	3
당근	½컵	2
옥수수	½컵	5
완두콩	½컵	3
감자(껍질째)	중간크기 1 개	3

과일		
사과(껍질째)	중간크기 1 개	4
바나나	중간크기 1 개	2
블루베리	1/2컵	2
배(껍질째)	중간크기 1 개	5
자두	3 개	3
오렌지	중간크기 1 개	3
건포도	1/4컵	3
딸기	1 컵	

* Eldridge B.와 Hamilton KK 편저 "암환자의 영양관련 증상 관리 및 교육 팸플릿(*Management of Nutrition Impact Symptoms in Cancer and Educational Handouts*. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2004)"에서 발췌

설사

항암치료 및 약물로 인해 배변 활동이 훨씬 잦아지고 변이 묽어질 수 있습니다(설사). 설사를 치료하지 않으면 수분 손실(탈수), 체중 감소, 식욕 부진 및 허약을 초래합니다.

고식이섬유 음식은 설사를 악화시킬 수 있으므로 피합니다. 이러한 음식에는 견과류, 씨앗, 미정백 곡물, 콩류(콩과 완두콩), 말린 과일, 생과일 및 생야채가 있습니다.

튀기거나 기름진 음식 같은 고지방 음식도 설사를 악화시킬 수 있으므로 피해야 합니다. 어떤 사람들은 위장 또는 장 수술 후 매우 달거나 탄수화물 함량이 높은 음식에 예민해지기도 합니다. 기름진 음식과 탄산음료도 멀리 하십시오. 탈수를 예방하기 위해 하루 종일 수분을 조금씩 섭취합니다. 설사가 멈추면 식이섬유가 든 음식을 천천히 먹기 시작합니다.

해야 할 일

- 하루 종일 순하고 맑은, 탄산이 첨가되지 않은 음료수를 충분히 마십니다. 실온의 음료수를 마십니다. 아주 뜨겁거나 차가운 음료수보다 마시기 훨씬 쉽습니다.

- 하루 종일 적은 양의 식사 및 간식을 자주 먹습니다.
- 기름진 음식, 튀김, 맵거나 아주 단 음식은 피합니다.
- 우유 또는 유제품은 하루 2 컵 이하로 제한합니다. 요거트 및 버터밀크는 괜찮습니다.
- 탄산 음료, 가스를 유발하는 야채, 껌 등 가스를 생성하는 음료수와 음식은 피합니다.(가스를 유발하는 음식 리스트는 변비 섹션에 있습니다.) 탄산음료는 마시기 전 잔에 따른 후 10 분 이상 놓아두어 약간 "김이 빠지게" 해서 마십니다. 얼음을 넣는 것도 도움이 됩니다.
- 국물, 수프, 스포츠 음료, 크래커, 프레첼 등과 같이 나트륨(소금) 함량이 높은 식품을 먹습니다.
- 과일 주스와 넥타, 스포츠 음료, 껍질째 먹는 감자, 바나나 등과 같이 칼륨 함량이 높은 식품을 먹습니다.
- 사과소스, 바나나, 캔복숭아와 배,オート밀, 백미 등과 같이 수용성 식이섬유가 든 식품을 늘립니다.
- 묽은 배변 후에는 1 컵 이상의 음료수를 마십니다. 물, 스포츠 음료 또는 맑은 육수를 마십니다.
- 무설탕 껌이나 당알코올(솔비톨, 마니톨, 자일리톨 등)이 들어간 사탕류와 후식류를 먹지 않습니다.
- 설사가 지속되거나 증가하는 경우 또는 변에서 이상한 냄새가 나거나 색깔이 이상한 경우 담당 의사에게 문의하십시오.

설사를 할 때 먹거나 피해야 할 음식*

	먹을 음식	문제를 일으킬 수 있는 음식

고단백질	굽거나 삶은 소고기, 돼지고기, 닭고기, 칠면조고기, 송아지고기, 생선 계란, 버터밀크, 치즈, 요거트	튀긴 고기, 고지방의 자른 고기, 연골이 든 고기 버터밀크 또는 요거트를 제외한 유제품류
빵, 시리얼, 쌀, 파스타	정제된 하얀 밀가루로 만든 빵과 롤, 파스타, 쌀제품 또는 인스턴트 쌀 파리나, 크림오브휘트, 크림오브라이스,オート밀, 콘플레이크와 같은 정제된 곡물류 팬케이크, 와플, 콘브레드, 머핀, 그레이엄 크래커	통밀빵 및 통밀,オート밀, 호밀과 같은 시리얼, 밀기울 세단소맥 그래놀라(Granola) 야생쌀

<p>과일, 야채</p>	<p>다음의 야채로 만든 수프: 조리한 아스파라거스 팁, 비트, 당근, 껍질 벗긴 애호박, 버섯, 샐러리</p> <p>토마토 페이스트, 토마토 퓨레, 토마토 소스</p> <p>껍질 벗긴 구운 감자</p> <p>통조림, 냉동 또는 생과일</p>	<p>껍질 벗기지 않은 생과일, 배, 멜론</p> <p>다른 모든 야채</p>
<p>음료수, 후식류, 기타 음식</p>	<p>버터, 마가린</p> <p>마요네즈, 샐러드 드레싱, 식물성 기름</p> <p>케이크, 쿠키, 향미 첨가 젤라틴 후식, 샤베트</p> <p>디카페인 음료수</p> <p>몸에서 받는 양의 소금, 후추, 향신료 및 그레이비</p>	<p>견과류가 들어간 후식</p> <p>코코넛, 말린 과일</p> <p>초콜릿, 감초</p> <p>피클</p> <p>팝콘</p> <p>고추, 칠리 시즈닝 또는 타코</p> <p>시즈닝이 많이 들어간 음식, 매운 소스</p>

* Eldridge B.와 Hamilton KK 편저 "암환자의 영양관련 증상 관리 및 교육 팸플릿(*Management of Nutrition Impact Symptoms in Cancer and Educational Handouts*. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2004)"에서 발췌

피로

피로란 항상 지치고 피곤하다고 느끼는 것입니다. 피로는 그냥 쉰다고 나아지지는 않습니다. 항암치료 중 일부 환자들에게 문제가 될 수 있으며, 아주 흔한 증상입니다. 피로하거나 에너지가 없다는 느낌이 들면 담당 의사 또는 간호사에게 알립니다.

항암치료, 식사량 부족, 수면 부족, 우울증, 낮은 혈구 수치, 일부 약물 등을 포함해 무수한 원인이 피로를 유발합니다. 의료 차원에서 피로가 발생한 경우 담당 의사가 원인을 치료하여 컨디션을 회복할 수 있게 도와 줍니다. 치료와 더불어 실천할 수 있는 다양한 영양 단계 및 피로를 극복할 수 있도록 돕는 다른 방법도 시도할 수 있습니다.

해야 할 일

- 피로에 대해 담당 의사 또는 간호사와 상의하십시오. 의료적 원인으로 피로가 생긴 경우 치료할 방법이 있습니다. 담당 의사 또는 간호사는 피로 회복을 돕는 자가 돌봄 방법을 찾도록 도와줍니다.
- 활동의 우선순위를 정합니다. 에너지가 가장 많을 때 가장 중요한 일을 합니다.
- 가능하다면 가벼운 산책을 하거나 규칙적인 운동을 합니다. 많은 연구 결과를 통해 적절한 활동이 암과 관련된 피로를 줄이는 데 도움이 된다고 밝혀졌습니다.
- 수분을 충분히 섭취합니다. 탈수는 피로를 악화시킬 수 있습니다. 반드시 매일 8 컵 이상의 음료수를 마시도록 합니다. 체중이 빠지는 경우 주스 또는 우유처럼 열량 있는 음료수를 포함하도록 합니다.
- 충분히 휴식하도록 합니다. 한 번의 긴 휴식보다는 낮시간 동안 3~4 번의 짧은 낮잠 또는 휴식시간을 가집니다. 휴식 시간을 포함하여 하루를 계획하고, 편안한 의자에서 좋은 책을 읽거나 친구와 좋아하는 비디오를 보는 등 휴식 시간을 특별하게 만듭니다. 균형 잡힌 휴식과 활동으로 밤시간 수면에 지장이 없도록 합니다.

- 일상 활동을 보다 쉽고 짧게 간단한 방법으로 합니다. 체력이 감당할 수 있는 이상 억지로 하지 않도록 합니다.
- 최상의 식이를 같이 짤 수 있는 영양사를 소개해달라고 요청합니다.
- 설탕이 많이 든 식품은 먹지 않습니다. 이러한 음식은 에너지를 빨리 올려주지만, 효과가 떨어지면 더욱 피곤합니다.
- 매 식사와 간식에 단백질, 지방 및/또는 식이섬유를 조금씩 먹도록 합니다. 단백질, 지방, 식이섬유는 혈당 농도가 안정적으로 유지되도록 돕습니다. 이 같은 음식은 에너지 수준을 지속적으로 유지해 줍니다. 예를 들어 과일 두 조각 대신 과일 한 조각과 작은 한 줌 정도의 호두, 아몬드, 땅콩 또는 기타 견과류를 먹습니다. 또는 과일과 코티지 치즈를 함께 먹습니다.
- 필요한 기본 열량은 반드시 채웁니다. ("[치료가 시작된 후](#)" 섹션의 "열량과 단백질 함량 높이기 팁"을 참조하십시오.)
- 담당 의사 또는 간호사와 먼저 상담하기 전에는 비타민 또는 미네랄을 다량 섭취하지 마십시오. 일부 건강 보조제는 항암치료를 방해하고, 일부 건강 보조 식품을 다량 복용하면 해로운 부작용을 초래할 수 있습니다.
- 스트레스는 피로를 악화시킬 수 있습니다. 스트레스 관리와 관련해 담당 의료진에게 문의하십시오.

마른 입 또는 진한 침

머리와 목 부위의 방사선 치료, 일부 화학요법, 특정 약물 등으로 인해 입 안이 마르고 침이 진해질 수 있습니다. 침을 생성하는 침샘에 염증이 생겨 침을 적게 생성하거나, 생성된 침이 아주 진하고 끈적할 수 있습니다. 건조함은 가볍거나 심각할 수 있습니다.

마른 입으로 인해 충치와 구강 감염의 위험성이 높아집니다. 흡연, 씹는 담배 또는 음주는 건조한 상태를 더 악화시킬 수 있습니다. 이러한 부작용이 하나라도 나타난다면 하루 종일 수분을 충분히 섭취하고 수분이 많은 음식을 최대한 많이 드십시오. 또한 양치질 및 베이킹소다, 소금, 물을 섞어 만든 용액으로 입안 헹구기를

자주 하여 청결을 유지함으로써 감염을 예방합니다(방법은 아래 참조).

해야 할 일

- 매일 8~10 컵의 음료수를 마시고, 외출할 때는 물병을 가지고 갑니다. 음료수를 많이 마시면 점액이 연해지는 데 도움이 됩니다.
- 음식을 먹을 때는 작게 베어서 충분히 씹습니다.
- 시원하거나 실온 상태의 부드럽고 수분이 많은 음식을 먹습니다. 간 과일 및 야채, 부드럽게 익힌 닭고기와 생선, 부드럽게 익힌 시리얼, 아이스 캔디, 스무디, 슬러시 등을 먹습니다. 땅콩버터 또는 부드러운 빵처럼 입천장에 들러붙는 음식은 피합니다.
- 국물, 수프, 소스, 그레이비, 요거트 또는 크림으로 음식을 적십니다.
- 침 생성을 자극하기 위해 무설탕 사탕을 물거나 무설탕 껌을 씹습니다. 일반적으로 레몬 드롭이 좋습니다.
- 입 안을 항상 청결하게 유지합니다. 식사 전후로 맹물 또는 순한 구강 청결제(물 1 리터, 소금 1 작은술, 베이킹소다 1 작은술: 사용 전 잘 흔들기)로 입 안을 헹굽니다. 솔이 부드러운 칫솔을 사용합니다. 혀바닥을 살살 문지르는 것도 좋습니다. 치실을 사용해도 괜찮은지 의사에게 상의하십시오.
- 시중의 구강 청결제, 알코올 및 산성 음료수, 담배는 피합니다.
- 커피, 차, 콜라, 초콜릿 등 카페인이 든 음료수는 제한합니다.
- 실내 습도를 유지하기 위해, 특히 밤에 시원한 미스트 가습기를 사용합니다.(공기 중 박테리아나 곰팡이의 번식을 막기 위해 가습기를 깨끗하게 유지합니다.)
- 생파인애플로 침을 연하게 할 수 있지만, 입 안에 궤양이 없을 때만 사용하십시오.
- 수술로 침샘을 제거했거나 방사선치료로 침샘이 손상되었을 경우 침 대체제가 도움이 됩니다. 이러한 제품은 입 안에 수분을 더해줍니다.

- 액상 식사 대체제와 같은 영양 보충제도 도움이 됩니다. 담당 의료진과 상의하십시오.

입안이 말랐을 때 먹거나 피해야 할 음식*

	먹을 음식	문제를 일으킬 수 있는 음식
고단백질	소스나 그레이비를 곁들인 육류, 가금류, 생선 캐서롤, 수프, 스투	소스가 없는 말린 육류, 가금류, 생선
빵, 시리얼, 쌀, 파스타	빵, 롤 조리한 차가운 시리얼, 우유와 시리얼 그레이비, 소스, 국물 또는 우유에 곁들인 밥	마른 빵, 롤 파스타, 쌀 프레첼, 감자칩 시리얼
과일, 야채	오렌지와 배처럼 수분이 많은 통조림 및 생과일 소스를 곁들인 야채	바나나, 말린 과일 소스가 없거나 수분 함량이 많지 않은 야채
음료수, 후식류, 기타 음식	클럽 소다, 레몬을 곁들인 뜨거운 차, 과일 에이드, 희석한 주스, 스포츠 음료 시판 액상 영양 보충제 집에서 만든 밀크셰이크,	우유로 적시지 않은 쿠키, 케이크, 파이

	아이스크림, 샤베트, 푸딩 버터, 마가린 샐러드 드레싱 사워크림, 크림우유	
--	--	--

* Eldridge B.와 Hamilton KK 편저 "암환자의 영양관련 증상 관리 및 교육 팸플릿(*Management of Nutrition Impact Symptoms in Cancer and Educational Handouts*. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2004)"에서 발췌

구강 또는 인후의 통증 또는 염증

일부 암환자에게서 구강 통증, 구내염 또는 인후염이 나타나기도 합니다. 이 같은 문제는 일반적으로 특정한 화학요법 및 머리와 목 부위 방사선 조사로 인해 나타납니다.

이러한 문제가 나타나면 부드럽고 순한 음식과 따뜻하거나 시원한 음식으로 진정시킬 수 있습니다. 반면에 거칠거나 마르고 굵히는 음식은 증상을 더 악화시킬 수 있습니다. 시큼하거나 짜거나 산성인 과일과 주스, 알코올, 매운 음식은 자극적일 수 있습니다.

소금과 베이킹소다 용액(물 1 리터에 베이킹소다 1 작은술과 소금 1 작은술 섞은 용액)으로 입안을 자주 헹구십시오. 이렇게 함으로써 감염을 예방하고 구강 염증을 편하게 하는 데 도움을 줍니다. 위의 용액으로 입 안을 헹구면 인후염이 가라앉습니다.

인후염이 있을 할 일

- 시거나 산성이거나 짠 음식 및 절이고 시큼한 음식, 토마토로 만든 음식, 일부 캔에 든 국물 등을 피합니다.
- 마른 토스트, 크래커, 감자칩, 견과류, 그래놀라, 생과일 및 야채 등 질감이 거칠거나 딱딱한 음식을 피합니다.
- 염증을 진정시키는 따뜻하거나 시원한 음식을 선택합니다. 아주 뜨거운 음식은 자극적일 수 있습니다. 아주 차가운 과일을

먹거나, 얼린 프루츠 팝, 과일이 든 얼음 또는 얼음 조각을 빨아 먹습니다.

- 알코올, 카페인, 담배 등을 멀리 합니다.
- 칠리 파우더, 정향, 커리, 핫소스, 육두구, 고추 등 자극적인 향신료를 피합니다. 바질, 오레가노, 타임과 같은 허브로 음식을 양념합니다.
- 크림수프, 치즈, 으깬 감자, 요거트, 계란, 커스터드, 푸딩, 익힌 시리얼, 캔에 든 액상 음식 보충제 등과 같이 부드럽고 크림 같은 음식을 먹습니다.
- 마르거나 딱딱한 음식은 갈아서 수분을 더합니다. 이를 수프나 소스, 그레이비, 캐서롤 등에 섞습니다.
- 알코올이 든 구강 청결제는 화끈거리고 따가운 증상을 유발하므로 사용하지 마십시오.
- 담당 의사는 "헹구고 삼키는" 진통 구강 청결제를 처방해줄 수 있습니다. 의사에게 문의하십시오.
- 음식을 쉽게 삼키기 위해 블렌더로 갈거나 액상화 합니다.

인후염이 있을 때 먹거나 피해야 할 음식*

	먹을 음식	문제를 일으킬 수 있는 음식
고단백질	닭고기와 쌀, 마카로니와 치즈, 참치누들 캐서롤처럼 부드럽고 순한 고기와 캐서롤 다진 고기 크림 같은 수프 에그노그, 우유, 밀크셰이크	스파게티, 타코, 칠리 등 매운 음식 몸에서 받지 않는 다치지 않은 고기

빵, 시리얼, 쌀, 파스타	몸에서 받는 빵 조리한 시리얼, 우유와 차가운 시리얼	크래커, 가장자리가 딱딱한 빵, 소금 친 롤
과일, 야채	몸에서 받는 부드럽고 산성이 아닌 과일과 야채	감귤류 과일과 생야채
음료수, 후식류, 기타 음식	사과주스와 배넥타 같이 산성이 없는 주스 카페인이 없는 커피, 차, 음료수 초콜릿이 들어가지 않은 푸딩, 케이크, (몸에서 받는)쿠키, 파이 젤라틴 아이스크림, 샤베트	감귤류 주스(자몽, 오렌지, 레몬, 라임 등), 토마토 주스 카페인이 든 음료수, 알코올 초콜릿이 들어간 후식류 피클, 식초, 향신료 감자칩, 프레첼, 팝콘, 스낵칩

* Eldridge B.와 Hamilton KK 편저 "암환자의 영양관련 증상 관리 및 교육 팸플릿(*Management of Nutrition Impact Symptoms in Cancer and Educational Handouts*. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2004)"에서 발췌

구내염이 있을 때 할 일

- 크림 같은 수프, 익힌 시리얼, 마카로니와 치즈, 요거트, 푸딩 등 부드럽고 순한 음식을 먹습니다.
- 음식을 쉽게 삼키기 위해 블렌더로 갈거나 액상화 합니다.

- 입안의 자극을 줄이기 위해 음식을 뜨겁지 않게 시원하거나 따뜻하게 먹습니다.
- 음식과 음료수를 인후두 뒤로 넘겨 삼키는 것을 보조하기 위해 머리를 뒤로 약간 젖힙니다.
- 구내염을 피하기 위해 빨대를 사용해 마십니다.
- 후추, 칠리파우더, 정향, 육두구, 샐사, 고추소스, 고추냉이 등 자극적인 향신료, 양념, 조미료 등을 피합니다.
- 거칠거나 마른 음식은 피합니다.
- 빠른 치유를 위해 고단백, 고열량 음식을 먹습니다.
- 구연산이 들지 않은 요거트를 선택합니다.
- 알코올, 소다수, 담배 등을 피합니다.
- 베이킹소다와 소금으로 만든 구강 청결제(물 1 리터, 베이킹소다 1 작은술, 소금 1 작은술: 사용 전 잘 흔들기)로 입안을 자주 헹궈 청결을 유지하고 편안하게 합니다.
- 필요할 경우 담당 의사가 마비제가 든 "헹구고 삼키는" 구강 청결제를 처방해줄 수 있습니다. 의사에게 문의하십시오.

구내염이 있을 때 먹거나 피해야 할 음식*

	먹을 음식	문제를 일으킬 수 있는 음식
고단백질	다지거나 잘게 썰거나 분쇄한 육류, 가금류 또는 생선 캐서롤 계란, 치즈, 콩요리 밀크셰이크, 요거트, 상용 액상	다지지 않은 육류, 가금류, 생선, 마른 육류

	영양 보충제	
빵, 시리얼, 쌀, 파스타	적신 빵 조리한 시리얼, 우유와 차가운 시리얼 소스를 곁들인 파스타와 쌀	마른 토스트, 딱딱한 롤, 마른 크래커, 잉글리쉬 머핀, 베이글
과일, 야채	조리하거나 갈아 만든 과일, 과일 및 야채	(애플소스, 바나나, 수박처럼 아주 잘 익어 부드럽고 즙이 많지 않은) 생과일과 생야채, 감귤류, 파인애플, 기타 산성 과일 절인 과일, 생야채 및 절인 야채 토마토
음료수, 후식류, 기타 음식	과일 넥타 향이 첨가된 젤라틴 아이스크림, 샤베트, 푸딩 버터, 마가린, 식물성 기름	소다음료 우유로 적시지 않은 쿠키, 케이크 프레첼과 감자칩처럼 바삭한 스낵 식초 후추, 고추소스, 칠리 파우더, 정향, 육두구(Nutmeg), 살사와 같은 양념

* Eldridge B.와 Hamilton KK 편저 "암환자의 영양관련 증상 관리 및 교육 팸플릿(*Management of Nutrition Impact Symptoms in Cancer and Educational Handouts*. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2004)"에서 발췌

메스꺼움

환자는 구토를 동반하거나 동반하지 않는 메스꺼움을 경험할 수 있습니다. 화학요법으로 유발된 경우 치료를 받은 날 메스꺼움이 시작되어 처방 받은 약물에 따라 며칠 동안 지속되기도 합니다. 복부, 흉부 또는 골반에 방사선 치료를 받는 경우 치료 직후 메스꺼움이 시작되어 수 시간 지속될 수 있습니다. 메스꺼움과 구토는 서로 다른 원인으로 유발되기도 합니다.

메스꺼움이나 구토를 하면 반드시 담당 의사나 간호사에게 알리십시오. 이러한 증상에 대한 약을 받으실 수 있습니다. 이 같은 약물은 의사의 처방에 따라 규칙적으로 또는 24 시간 내내 복용해야 합니다. 만약 처방받은 약의 효과가 없다면 담당 의사나 간호사가 다른 약을 권해줄 수 있습니다. 자신에게 맞는 약을 찾기까지 몇 가지 다른 약물을 시도해야 하는 경우도 있습니다.

해야 할 일

- 세 번의 큰 끼니보다는 하루 종일 간식이나 작은 끼니를 6~8 회에 걸쳐 먹습니다.
- 아침에 일어나서, 그리고 하루 중 매 몇 시간마다 크래커, 토스트, 마른 시리얼 또는 브레드스틱 등 마른 음식을 먹습니다.
- 냄새가 강하지 않은 음식을 먹습니다.
- 뜨겁거나 매운 음식 대신 시원한 음식을 먹습니다.
- 쌀로 만든 후식이나 감자튀김처럼 지나치게 달거나, 기름지거나, 튀겼거나 매운 음식은 피합니다.
- 휴식이 필요하다면 식후 1 시간 이상 지난 후 앉은 자세로 또는 머리를 높여 기댄 자세로 쉬니다.

- 탈수를 예방하기 위해 맑은 액체를 조금씩 자주 마십니다. 맑은 액체에는 국물, 스포츠 음료, 물, 주스, 젤라틴, 아이스 캔디 등이 있습니다.
- 메스꺼움을 예방하거나 없애기 위한 약에 대해 담당 의사에게 문의하십시오
- 치료 예정일에 순하고 부드럽고 소화하기 쉬운 음식을 먹습니다. 소금을 뿌린 크래커를 곁들인 크림오브휘트나 치킨누들수프와 같은 음식이 다른 든든한 식사보다 위장을 더 잘 달래줄 수 있습니다.
- 따뜻한 방 또는 취사나 다른 냄새가 나는 곳에서 식사하지 마십시오. 취사 냄새를 줄이기 위해 실외에서 그릴로 조리하거나 삶는 주머니를 사용해 조리합니다.
- 입안이 씹쓸할 때 페퍼민트 또는 레몬과 같은 사탕을 먹습니다.
- 구토를 할 경우 탈수 문제가 생길 수 있습니다. 구토를 하는 동안 맑은 액체를 자주 마셔야 합니다. 구토 후 입안을 헹구고 30분 가량 기다린 후 사과 주스, 크랜베리 주스, 탄산을 뺀 소다 또는 국물과 같은 맑은 액체를 조금씩 마시거나 향미를 첨가한 얼음 조각을 먹습니다.

메스꺼움이 있을 때 먹거나 피해야 할 음식*

	먹을 음식	문제를 일으킬 수 있는 음식
고단백질	삶거나 구운 육류, 생선 및 가금류, 차가운 고기 또는 생선 샐러드 계란 저지방 우유로 만든 크림수프 무지방 요거트	소시지나 베이컨처럼 기름지고 튀긴 육류 계란후라이 (저지방 우유 또는 아이스크림으로 만들지 않은) 밀크셰이크

<p>빵, 시리얼, 쌀, 파스타</p>	<p>소금 뿌린 크래커, 소다 크래커, 빵, 토스트, 찬 시리얼, 잉글리쉬 머핀, 베이글 담백한 국수, 밥</p>	<p>도너츠, 페이스트리, 와플, 팬케이크, 머핀</p>
<p>과일, 야채</p>	<p>(구운, 삶은, 으깬) 감자 주스 캔 또는 생과일, 몸에서 받는 야채(입맛이 없거나 메스꺼움이 심하면 먹지 않음)</p>	<p>감자칩, 감자튀김, 해시브라운 튀김옷을 입혔거나 튀겼거나 크림 바른 야채, 냄새가 심한 야채</p>
<p>음료수, 후식류, 기타 음식</p>	<p>차가운 과일 에이드, 카페인이 없는 소다, 아이스티, 스포츠 음료 샤베트, 과일맛 젤라틴 엔젤 푸드 케이크, 스펀지 케이크, 바닐라 웨이퍼 저지방 우유로 만든 푸딩 아이스 캔디, 주스바, 과일얼음 프레첼 적은 양의 버터나 마가린, 저지방</p>	<p>알코올 커피 파이, 아이스크림, 떡 향이 강한 샐러드 드레싱 올리브 크림 후추, 칠리파우더, 양파, 핫소스, 혼합 조미료</p>

	그라이비 소금, 계피, 몸에서 받는 양념	
--	------------------------------	--

* Eldridge B.와 Hamilton KK 편저 "암환자의 영양관련 증상 관리 및 교육 팸플릿(*Management of Nutrition Impact Symptoms in Cancer and Educational Handouts*. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2004)"에서 발췌

삼킴 곤란

암과 항암치료로 삼키는 것이 곤란해질 수 있습니다. 삼키는 데 문제가 있을 경우 부드럽거나 액상인 음식을 먹습니다. 맑은 액체보다는 걸쭉한 액체가 더 삼키기 쉬울 수 있습니다. 일반 식사로 필요한 영양을 모두 섭취할 수 없는 경우 고열량, 고단백 액체를 드십시오.

담당 의사는 언어치료사를 소개해줄 수도 있습니다. 언어치료사는 어떻게 하면 쉽게 삼킬 수 있는지, 먹거나 마실 때 어떻게 하면 기침과 사래를 줄일 수 있는지 알려줄 수 있는 전문가입니다.

해야 할 일

- 특수한 식사 방법에 대한 언어치료사의 지시를 따르십시오.
- 먹을 때 기침 또는 사래가 걸리는 경우, 특히 열이 있다면 즉시 담당 의사에게 연락하십시오.
- 적은 양의 식사를 자주 합니다.
- 필요한 만큼의 음식을 섭취할 수 없는 경우 캔에 든 액상 영양 보충제를 이용합니다.
- 음식을 블렌더나 푸드프로세서에 잘게 다지거나 푸레로 만듭니다.
- 매일 6~8 컵의 음료수를 마시되, 삼키기 쉽도록 음료수의 농도를 진하게 합니다(아래 참조).
- 다음의 재료로 농도를 진하게 하십시오.

- **젤라틴:** 케이크, 쿠키, 크래커, 샌드위치, 과일 푸레 및 다른 찬 음식을 먹을 수 있도록 돕습니다. 향이 첨가된 젤라틴 1 큰술을 뜨거운 액체 2 컵에 넣어 녹인 후 음식 위에 붓습니다. 음식에 젤라틴이 스며들도록 그대로 둡니다.
 - **타피오카, 밀가루, 옥수수전분:** 액체를 걸쭉하게 만듭니다. 사용하기 전 반드시 익혀야 합니다.
 - **시중 점증제:** 라벨 설명에 따라 액체의 점도를 조절합니다.
 - **야채 푸레 및 인스턴트 감자:** 수프에 사용합니다. 이를 사용하면 음식의 맛이 바뀔 수 있습니다.
 - **베이비 라이스 시리얼:** 아주 걸쭉한 음식을 만들 때 사용합니다.
- 농도가 연한 액체를 권장받은 경우: 커피, 차, 탄산이 없는 음료수, 액상 영양 보충제, 이탈리아 아이스, 샤베트, 국물, 크림이 들어간 연한 수프
 - 농도가 진한 액체를 권장받은 경우: 버터밀크, 에그노그, 밀크셰이크, 요거트 셰이크, 아이스크림

삼킴 곤란이 있을 때 먹는 음식(푸레 및 진한 유동식)⁺

	진한 푸레 유동식	연식
단백질	걸쭉하게 만든 우유, 과일이 들어가지 않은 요거트, 코티지 치즈, 사워크림 캐서롤 부드러운 스크램블 에그 육류, 가금류, 생선 푸레	우유, 요거트, 치즈, 사워크림 모든 종류의 계란 다진 고기와 다진 고기 캐서롤, 생선, 다진 고기 또는 잼 등을 바른 샌드위치
빵, 시리얼,	크림오브휘트 및 크림오브라이스	부드러운 빵

파스타, 쌀	같이 조리한 시리얼 슬러리 [^]	그레이엄 크래커, 쿠키 부드러운 찬 시리얼과 우유 팬케이크, 와플 파스타, 쌀
과일, 야채	씨앗을 빼고 껍질을 벗긴 과일과 야채 튀레 으깬 감자	바나나 과일통조림 부드럽고 잘 익혔거나 튀레한 야채
음료수, 후식류, 기타 음식	진한 주스 및 넥타 진한 밀크셰이크 걸쭉한 국물 및 크림수프 커스타드, 푸딩 케이크와 쿠키 슬러리 [^] 시럽, 꿀, 버터, 마가린 몸에서 받는 향신료	모든 음료수 많이 씹지 않아도 되는 부드러운 후식류(아이스크 림, 샤베트, 향미 첨가 젤라틴, 푸딩, 커스터드 등), 부드러운 케이크와 쿠키 시럽, 꿀, 버터, 마가린 향신료

[^]슬러리는 물과 시리얼 또는 밀가루를 섞어 만든 연한 반죽으로, 뜨거운 조리과정 중 섞어 점도를 높입니다. 빵이나 케이크 위에 슬러리를 얹으면 수분을 더해 삼키기 쉽도록 해줍니다.

⁺ Grant BL, Bloch AS, Hamilton KK, Thomson CA 의 "미국 암협회 암 생존자 완전 영양 가이드, 제 2 판(*American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors, 2nd Edition*. Atlanta, GA: American Cancer Society; 2010)"에서 발췌

미각 및 후각의 변화

암과 항암치료로 미각과 후각이 달라질 수 있습니다. 이러한 변화로 식욕이 바뀌며 쓴맛 또는 철맛이 느껴진다고 합니다. 이 같은 문제가 발생하면 지금까지와 다른 음식, 양념, 향신료, 음료수 및 조리법을 사용해 보십시오. 또한 양치와 헹굼으로 입안을 청결하게 유지하여 맛을 더 잘 느낄 수 있도록 해 보십시오.

해야 할 일

- 플라스틱 접시와 유리컵, 유리그릇을 사용해 보십시오.
- 무설탕 레몬 드롭, 껌 또는 민트를 사용해 보십시오.
- 통조림 대신 신선하거나 얼린 과일과 야채를 먹습니다.
- 레몬 웨지, 레몬에이드, 감귤류 과일, 식초, 피클 등 시큼한 맛을 음식에 더합니다. 구내염이나 인후염이 있을 때는 먹지 마십시오.
- 양파, 마늘, 칠리 파우더, 바질, 오레가노, 로즈마리, 사철쑥, 바베큐 소스, 머스터드, 케첩 또는 민트와 같이 새로운 맛이나 양념으로 음식에 간을 합니다.
- 짠맛에는 단맛을 첨가, 단맛에는 레몬주스와 소금을 첨가, 쓴맛에는 단맛을 첨가해서 상쇄합니다.
- 음식의 맛을 더 좋게 하기 위해 식사 전 베이킹소다와 소금으로 만든 구강 청결제로 입안을 헹굽니다.(물 1 리터에 소금 1 작은술, 베이킹소다 1 작은술을 넣습니다. 사용 전 잘 흔들어 입안을 헹구고 뱉습니다.)
- 씹쓸한 맛을 없애는 데 도움이 되도록 입안을 청결하게 유지하고 양치를 합니다.
- 차거나 실온의 음식을 먹습니다. 이렇게 함으로써 음식의 맛과 냄새를 약하게 하여 좀 더 쉽게 먹을 수 있습니다.
- 칸탈루프, 포도, 오렌지, 수박과 같은 과일을 얼려서 냉동 간식으로 먹습니다.

- 신선한 야채를 먹습니다. 통조림이나 냉동 야채보다 더 입맛을 돋울 수 있습니다.
- 육류는 양념으로 부드럽게 만듭니다.
- 붉은 고기의 맛이 이상하게 느껴지면 닭고기, 생선, 계란, 치즈와 같이 단백질 함량이 높은 다른 음식을 먹습니다.
- 셰이크, 아이스크림, 요거트 등에 생과일을 갈아 넣습니다.
- 냄새를 줄이는 방법:
 - 음료수에 뚜껑을 씌워 빨대로 마십니다.
 - 조리할 필요가 없는 음식을 선택합니다.
 - 환기가 안 되거나 따뜻한 방에서는 먹지 않습니다.

체중 증가

일부 환자들은 치료 중 체중이 감소하지 않습니다. 뿐만 아니라 체중이 증가하기도 합니다. 특히 특정한 약물 또는 호르몬요법이나 화학요법을 받는 유방암, 전립선암, 난소암 환자에서 이러한 현상이 더욱 두드러집니다.

체중이 증가하면 담당 의사에게 알려서 증가의 원인이 무엇인지 찾으려 합니다. 경우에 따라서 특정 항암제가 체내에 수분을 추가로 저장하여 체중이 증가할 수 있습니다. 이러한 경우 담당 의사는 환자가 임상 영양사와 상의하여 식단에서 소금의 양을 제한하도록 할 수 있습니다. 소금은 체내에 수분을 축적할 수 있으므로 중요한 사항입니다.

유방암 환자의 절반 이상이 치료 중 체중이 감소하기 보다는 증가합니다. 그렇기 때문에 유방암 환자에 대한 대부분의 권장 식단은 항암치료가 끝난 환자들의 권장 식단과 유사한 저지방, 저열량 식이를 포함합니다. 본인에게 가장 잘 맞는 식이에 대해 궁금한 점은 담당 의료진과 상의하십시오.

식욕 및 섭취량 증가와 신체활동 저하로 체중이 증가할 수도 있습니다. 이런 경우 체중 증가를 막고자 할 때 도움이 되는 다음의 팁을 참조하십시오.

해야 할 일

- 담당 의사가 허용한 경우 가능하다면 매일 산책합니다.
- 섭취량을 제한합니다.
- 야채, 미정백 곡물, 과일, 콩, 완두콩과 같은 식물성 음식을 식단에 넣습니다.
- 가금류나 생선을 먹고 붉은 고기 섭취는 줄이되 붉은 고기는 살코기(지방을 제거한 소 살코기, 돼지고기 또는 양고기)만 먹습니다.
- 저지방 유제품(탈지 또는 지방함량 1% 우유, 저지방 요거트, 저지방 치즈)을 선택합니다.
- 버터, 마요네즈, 단것 및 다른 추가 재료를 줄입니다.
- 굵기 및 짬 같은 저지방, 저열량 조리법을 선택합니다.
- 식간 고열량 간식을 제한합니다.
- 스트레스를 해소하는 데 도움이 되는 활동을 일과에 넣습니다.
- 임상 영양사로부터 자세한 안내를 받으십시오.

치료가 끝난 후의 영양섭취

대부분의 식이 관련 항암치료 부작용은 치료가 끝난 후 사라집니다. 식욕 저하, 마른 입, 미각 또는 후각의 변화, 삼킴 곤란, 체중 변화 등의 부작용은 일정 기간 동안 지속될 수도 있습니다. 이러한 경우 담당 의료진과 상의하여 문제 해결 계획을 세웁니다.

컨디션이 좋아짐에 따라 건강한 식이에 대해 궁금하실 수 있습니다. 좋은 식이로 최상의 영양 상태로 치료에 임하고자 했던 것처럼, 치료 후에도 역시 중요한 시기에 좋은 식습관을 유지하고 싶으실 겁니다. 잘 먹음으로써 힘을 회복하고, 조직을 재건하며 전반적으로 기분이 좋아질 수 있습니다.

암극복 후의 건강한 식생활 팁

- 음식이나 식이 제한에 관해 담당 의사와 함께 점검합니다.
- 영양이 풍부하고 균형 잡힌 식생활 계획을 세우기 위해 담당 영양사의 도움을 받으십시오.
- 모든 식품 그룹으로부터 다양한 음식을 선택합니다. 매일 감귤류 및 짙은 녹색 야채와 과일을 포함하는 과일과 야채를 5~7 회 제공량 이상 섭취하십시오.
- 미정백 곡물빵 및 시리얼 같은 고식이섬유 음식을 충분히 먹습니다.
- 장을 볼 때마다 새로운 과일, 야채, 저지방 음식 또는 미정백 곡물 제품을 구매합니다.
- 음식을 오븐이나 석쇠에 구워서 지방의 양을 줄입니다.
- 붉은 고기는 일주일에 3~4 회 제공량 이하로 제한합니다.
- 베이컨, 소시지, 델리 고기 등 염장, 훈제, 절임 음식을 피합니다.
- 저지방 우유 및 유제품을 선택합니다.
- 알코올을 마시고자 할 때는 그 양을 제한합니다.
- 과체중이라면 열량을 줄이고 활동을 늘려 체중 감소를 하도록 합니다. 즐길 수 있는 활동을 선택합니다. 모든 운동 계획을 시작하기 전에 담당 의사와 상의하십시오.
- 미국 암협회의 "[항암치료 중, 후의 영양섭취 및 운동: 자주 묻는 질문에 대한 답](#)"은 균형 잡힌 식단을 위한 음식을 선택하는 데 도움이 됩니다. www.cancer.org 에서 다운받으시거나 저희 수신자부담 전화로 문의하시기 바랍니다.

추가 정보

미국 암협회 추가 정보

미국 암협회는 항암 치료와 관련된 식습관에 도움이 될만한 관련 정보를 제공하고 있습니다. 수신자부담 전화(1-800-277-2345)로 문의하셔서 다음의 자료를 무료로 받아보시거나, 온라인 www.cancer.org에서 읽으실 수 있습니다.

[항암치료 중, 후의 영양섭취 및 운동: 자주 묻는 질문에 대한 답](#)

[희망의 메시지: 일상 생활에서 암 극복하기](#)(스페인어로도 제공)

[가정에서 암환자 돌보기: 환자와 가족을 위한](#)

[가이드](#)(스페인어로도 제공)

[방사선 치료 이해하기: 환자와 가족을 위한 가이드](#)(스페인어로도 제공)

[화학요법 이해하기: 환자와 가족을 위한 가이드](#)(스페인어로도 제공)

[암수술](#)(스페인어로도 제공)

[메스꺼움과 구토](#)

[암환자의 빈혈](#)

[암환자의 피로](#)

책자

가까운 미국 암협회로부터 다음의 책자를 구입하실 수 있습니다. 가격과 주문 방법은 전화(1-800-227-2345)로 문의하십시오.

미국 암협회 암 생존자 완전 영양 가이드: 암 투병 중, 후에 잘 먹고 건강하기(The American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors: Eating Well, Staying Well During and After Cancer)

항암치료 중의 식단(What to Eat during Cancer Treatment)

미국 암협회의 건강한 식단 요리책, 제 3 판(American Cancer Society's Eating Healthy Cookbook, 3rd Edition)

미국 암협회는 누구에게나 열려 있습니다. 밤낮 관계없이 정보 및 지원에 대해 문의하시기 바랍니다. **1-800-227-2345** 로 전화하시거나 www.cancer.org 를 방문하십시오.

국가기관 및 웹사이트

미국 암연구학회(AICR, American Institute for Cancer Research)

수신자부담전화: 1-800-843-8114

웹사이트: www.aicr.org

식이, 영양섭취, 암에 대한 정보와 학회를 제공하고, 영양 관련 질문에 답변해 줍니다.

미국 영양학회(ADA, American Dietetic Association)

웹사이트: www.eatright.org

식이 및 영양에 대한 정보 제공. 지역 및 전문분야별로 검색할 수 있는 임상 영양사 명부도 제공합니다.

조리법 예시

고열량, 고단백 셰이크 및 음료수 조리법

고열량이 필요하거나 삼킴 곤란이 있는 경우 다음의 조리법을 사용할 수 있습니다. 그러나 일부 조리법은 특정 환자에게 맞지 않을 수 있습니다. 열량은 높이되 지방을 늘리고 싶지 않다면 저지방 유제품을 사용합니다. 잘 먹으면서 체중을 유지한다면 열량 섭취를 늘릴 필요가 없습니다.

음료수 조리법에 대해 다음의 기본 설명을 따르십시오.

- 모든 재료를 블렌더 용기에 담거나, 큰 용기에 담아 손으로 잡는 블렌더로 섞습니다.
- 뚜껑을 덮고 덩어리 없이 고루 섞일 때까지 고속으로 블렌드합니다.
- 먹기 전 음료수를 차게 식힙니다.
- 마시지 않은 음료수는 냉장실 또는 냉동실에 보관합니다.
- 단백질 함량을 높이기 위해 각 조리법에 분유를 1~2 큰술 더합니다.

참고: 우유 또는 유제품이 몸에서 받지 않거나 당뇨가 있을 경우 담당 간호사 또는 영양사에게 다른 조리법 팁을 문의하십시오.

강화 우유

단백질을 늘리기 위해 마시거나 조리법에 사용합니다.

전유 또는 저지방 우유 0.95 리터 가량과 탈지 분유 가루 1 컵

블렌드해서 6 시간 이상 식힙니다. 버터밀크 또는 버터밀크 가루로 만들 수도 있습니다.

(컵당 211 칼로리, 단백질 14g)

샤베트 셰이크

신선한 셰이크

샤베트 1 컵
저지방 우유 ¾컵
바닐라 에센스 ½작은술

(320 칼로리, 단백질 8g)

톡 쏘는 단백질 스무디

겉쪽하고 단백질이 풍부한 음료수

코티지 치즈 또는 플레인 요거트 ⅓컵
바닐라 아이스크림 ½컵
미리 준비한 과일향 첨가 젤라틴 ¼컵(개별적으로 바로 먹을 수 있는 간식으로 사용 가능)
저지방 우유 ¼컵

(275 칼로리, 단백질 13g)

클래식 인스턴트 조식 밀크셰이크

단백질 및 열량이 풍부한 메뉴

저지방 우유 또는 강화 우유 ½컵(첫 번째 조리법 참조)
인스턴트 조식믹스 1 봉
바닐라 아이스크림 1 컵(다양한 맛을 위해 향을 더하거나 다른 맛의 아이스크림 사용)

(450 칼로리, 단백질 14g)

생과일 또는 얼린 과일이나 초콜릿 또는 딸기시럽을 추가하여 맛과 열량을 향상시킵니다. 단백질을 더하려면 땅콩버터나 분유를 넣습니다.

복숭아 요거트 프로스트

차갑고 부드러운 음료수

바닐라맛 인스턴트 조식믹스 1 봉
저지방 우유 또는 강화 우유 1 컵(첫 번째 조리법 참조)
저지방 복숭아 요구르트 용기 1 개(6 온스(약 170g))
얼린 복숭아 또는 6~10 개의 으깬 얼음 1 컵

(3 회 제공량. 1 회 제공량당 155 칼로리, 단백질 7g)

구미가 당기는 여러 종류의 다른 과일로도 섞어 만들어
봅니다.

집에서 만드는 수프 조리법

겨울 수프

로티서리 닭가슴살 부위 1 개 또는 잘게 다진 흰 닭고기 3 컵
카놀라유 1 큰술
저민 당근 3 개
저민 샐러리 2 개
잘게 다진 양파 1 개
물 2 컵
저나트륨 닭고기 국물 6 컵
씻어서 물기를 뺀 흰콩 1 캔(15 온스(약 425g))
후추와 소금

닭고기 날개는 따로 떼어 보관합니다. 가슴 부위에서 껍질을
제거하여 버립니다. 가슴 부위에서 고기를 잘게 찢고
가슴뼈를 분리합니다.

육수 냄비에 기름을 두르고 중간 불에서 가열합니다. 당근,
샐러리, 양파, 닭날개, 가슴뼈를 8~10 분간 또는 야채가
부드러워질 때까지 볶습니다.

물과 닭고기 국물을 더하여 저어서 끓이면서 재료를 섞어
줍니다. 불을 줄이고 뚜껑을 덮은 후 15~20 분 동안 약한
불로 끓입니다. 콩과 닭고기를 넣고 5 분간 더 가열합니다.
지나치게 걸쭉하면 닭국물 또는 물을 더합니다. 먹기 전 뼈와

날개는 건져서 버립니다. 소금과 후추로 간을 맞춥니다.
6 인분이 나옵니다.

1 회 제공량당 영양: 235 칼로리, 지방 5g, 단백질 28g

든든한 칠면조 미네스트론 수프

다진 칠면조 가슴살 또는 다진 소 살코기 1 파운드(약 454g)
잘게 다진 양파 1 개
잘게 다진 당근 2 개
잘게 다진 샐러리 2 개
저나트륨 닭고기 국물 또는 소고기 국물 8 컵
깍두기 모양으로 썬 토마토 1 캔(14.5 온스(약 411g))
말린 바질 1 작은술
말린 오레가노 1 작은술
오르조 또는 파스티니 같이 작은 파스타 ½컵
다진 냉동 시금치 1 팩(10 온스(약 283g))
헝귀서 물기 뺀 병아리콩 또는 흰콩 1 캔(15 온스(약 425g))
후추와 소금 약간
파마산 치즈가루(선택)

중간불과 강한불 사이에 올린 육수 냄비에서 칠면조가 익을 때까지 칠면조와 양파를 볶습니다. 당근과 샐러리를 넣고 10 분간 또는 부드러워질 때까지 볶습니다. 국물, 토마토, 바질, 오레가노를 넣고 저어서 섞은 후 끓입니다. 불을 줄이고 20 분간 약한 불에 끓이며 간간히 저어 줍니다.

파스타, 냉동 시금치, 병아리콩이나 다른 콩을 넣고 10 분간 또는 파스타가 부드러워질 때까지 가열하면서 간간히 저어 줍니다. 소금과 후추로 간을 맞춥니다. 파마산 치즈를 곁들여 냅니다. 14 인분이 나옵니다.

1 회 제공량당 영양: 120 칼로리, 지방 1g, 단백질 13g

스파이시 브로콜리 크림 수프

큼지막하게 썬 브로콜리 꽃과 껍질 벗긴 줄기 3 컵
저나트륨 닭고기 국물, 야채 국물 또는 물 1½컵

올리브오일 1 큰술
잘게 다진 양파 1 개(소)
다목적용 밀가루 1 큰술
저지방 우유 3 컵
소금 ½작은술(생략 가능)
후추 ½작은술
파프리카 ¼작은술
샐러리씨 ¼작은술
빨간 고추가루 약간(생략 가능)

강한 불에 냄비를 올리고 브로콜리와 국물을 끓입니다. 불을 줄이고 뚜껑을 덮은 후 8~10 분 또는 매우 부드러워질 때까지 끓입니다. 약간 식힙니다. 블렌더나 푸드프로세서로 옮겨 퓌레로 만듭니다. 퓌레를 잠시 옆에 둡니다.

같은 냄비를 중간 불에 올리고 기름과 양파를 넣습니다. 양파를 3~5 분 또는 부드러워질 때까지 볶습니다. 밀가루를 넣고 완전히 섞일 때까지 계속 저으며 조리합니다. 천천히 우유를 더하며 걸쭉해질 때까지 계속 저으며 조리합니다. 브로콜리 퓌레, 소금, 후추, 파프리카, 샐러리씨, 빨간 고추가루를 넣고 잘 저어서 섞습니다. 5 인분이 나옵니다.

1 회 제공량당 영양: 115 칼로리, 지방 4.5g, 단백질 7g

감자수프

껍질 벗겨 깎두기 모양으로 썬 감자 3 개(중)
큼지막하게 썬 샐러리 2 개
큼지막하게 썬 양파 ½개
저나트륨 닭고기 국물 또는 야채국물 2 컵
버터 1 큰술
밀가루 1 큰술
저지방 우유 2 컵
후추와 소금 약간

강한 불에 큰 냄비를 올리고 감자, 샐러리, 양파, 국물을 넣고 끓입니다. 불을 줄이고 뚜껑을 덮은 후 15~20 분 또는 감자가 부드러워질 때까지 계속 저으며 끓입니다. 약간 식힌

후 블렌더나 푸드프로세서로 옮겨 퓌레로 만듭니다. 퓌레를 잠시 옆에 둡니다.

약한 불에서 같은 냄비에 버터를 녹입니다. 밀가루를 넣고 완전히 섞일 때까지 계속 저으며 조리합니다. 천천히 우유를 더하며 걸쭉해질 때까지 계속 저으며 조리합니다. 따로 두었던 감자 믹스를 냄비에 넣고 잘 저어 내용물을 섞습니다. 소금과 후추로 간을 맞춥니다.(이 수프는 식혔을 때 걸쭉해지며 닭고기 국물 또는 우유로 묽게 만들어야 할 수도 있습니다.) 6 인분이 나옵니다.

1 회 제공량당 영양: 125 칼로리, 지방 3g, 단백질 5g

이 책자는 Dharma Master Zhi Xuan Memorial Fund 의 지원금으로 발간되었습니다. 아울러 책자 발간에 도움을 주신 미국암협회 아시안지부 자원봉사자들에게 깊은 감사를 드립니다.

최근 의학적 검토 날짜: 2012/09/12

최근 개정날짜: 2012/09/12

[책임번역: 김백봉 / 감수: 권정원, 김수정]

2012 미국암협회 (American Cancer Society) 편찬

더 자세한 정보를 원하신 경우, 미국암협회에 연락해 주십시오
1-800-ACS-2345 www.cancer.org