

암생존자를 위한 건강한 식생활에 대해 알아보을까요?



기본원칙



! 특정한 식품이나 식이보충제보다, 전반적으로 균형 잡힌 식사를 꾸준히 하는 것이 중요합니다. 건강한 식품군을 충분히 섭취하고, 덜 건강한 식품군을 절제하려는 노력이 필요합니다.

! 암 치료 후 식사 섭취가 힘들어 특정 건강보조식품을 섭취하고자 하는 경우 진료의 및 전문 영양사의 상담을 받도록 합니다.

건강한 식품군

채소, 과일, 통곡물, 콩류

- ☑ 채소, 과일, 통곡물, 콩류는 건강 유지에 필요한 비타민과 무기질, 식이섬유, 그리고 다양한 생리활성물질을 다량 함유하고 있습니다.
- ☑ 채소, 과일 섭취 효과를 얻기 위해 다양한 색과 맛의 채소와 과일을 매일 충분한 양 먹도록 합니다.
- ☑ 통곡물은 현미, 통밀, 보리 등 도정이나 가공이 덜 된 잡곡류를 뜻합니다. 밥을 지을 때 여러 가지 잡곡을 섞거나 통곡물이 들어간 시리얼, 빵 등을 선택하도록 합니다.
- ☑ 두부와 두유 등 대두류에는 이소플라본 섭취가 건강 유지에 도움이 된다는 연구 결과가 있으므로, 적정량 꾸준히 섭취합니다.



절제할 식품군

붉은 육과 가공육

✔ 붉은 육이란?

소고기, 돼지고기, 양고기 등의 붉은 육은 적정량을 살코기 위주로 섭취합니다.
특히, 탄 고기를 먹지 않도록 주의합니다.

✔ 가공육이란?

햄, 소시지 등의 가공육은 되도록 절제하는 것이 좋습니다.



절제할 식품군 설탕과 지방이 많이 함유된 음식과 음료

- ☑ 설탕과 지방이 많이 함유된 고열량 음식은 적정 체중 유지에 도움이 되지 않습니다.
- ☑ 탄산음료 등 단 음료보다는 물이나 차를 섭취합니다.
- ☑ 음주는 한두 잔도 권장하지 않습니다.



적정 체중이란?



비만은 암 재발과 이차암 위험을 높일 수 있고, 다른 만성질환 (고혈압, 당뇨, 고지혈증 등)의 원인이 될 수 있습니다.

건강한 식사와 꾸준한 운동을 통해 체중뿐 아니라 체지방량이 증가하는 것도 피해야 합니다.

☑ 나의 현재 상태를 알아봅시다

키 cm 현재체중 kg

체질량지수 (Body Mass Index, BMI):

체질량지수 계산하는 법

$$\text{체질량지수} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{키(m)} \times \text{키(m)}}$$

체질량지수 (BMI)	
<18.5	저체중
18.5 ~ 22.9	정상체중
23.0 ~ 24.9	과체중
25.0 ~ 29.9	비만
≥30	고도비만

(예시) 키: 160cm / 현재체중: 55Kg / 체질량지수 21.5(정상체중)

$$\text{BMI} = \frac{55}{1.6 \times 1.6} = \frac{55}{2.56} = 21.5$$

자신에게 적합한 1일 에너지 필요량 확인

한국인 영양소 섭취기준 활용하기



예시

저는 만 31세 남자로 키는 175cm에 몸무게는 65kg으로 정상체중입니다!
신체활동단계는 저활동적으로 제 1일 에너지 필요량은 2,500kcal에요.

	저활동적 ✓		활동적		매우 활동적	
	남자 ✓	여자	남자	여자	남자	여자
19~29세	2,600	2,000	2,900	2,300	3,400	2,600
30~49세 ✓	2,500	1,900	2,800	2,200	3,200	2,500
50~64세	2,200	1,700	2,500	2,000	2,900	2,300
65~74세	2,000	1,600	2,300	1,800	2,700	2,100
75세 이상	1,900	1,500	2,200	1,700	2,600	2,000

(출처: 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용, 한국영양학회)

에너지 필요량에 적절한 권장 식사패턴 선택하기



저는 하루 2500kcal 권장 식사패턴을 보면 곡류는 4회이네요!

	곡류	고기, 생선, 달걀, 콩류	채소류	과일류	우유, 유제품류	유지, 당류
900			-			
1,000	1.5	1.5	5	1	1	2
1,100	1.5	2	5	1	1	3
1,200	2	2	5	1	1	3
1,300	2	2	6	1	1	4
1,400	2.5	2	6	1	1	4
1,500	3	2.5	6	1	1	4
1,600	3	2.5	6	1	1	4
1,700	3	3.5	6	1	1	4
1,800	3	3.5	7	2	1	4
1,900	3	4	8	2	1	4
2,000	3.5	4	8	2	1	4
2,100	3.5	4.5	8	2	1	5
2,200	3.5	5	8	2	1	6
2,300	4	5	8	2	1	6
2,400	4	5	8	3	1	6
2,500	4	5	8	4	1	7
2,600	4	6	9	4	1	7
2,700	4	6.5	9	4	1	8

하루 우유·유제품류를 1회 섭취를 권장하는 성인·노인 대상
(출처: 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용. 한국영양학회)

식품별 1회 분량을 활용해 식단 구성하기

옆에 이미지를 통해
1인 1회 분량을 확인하여,
권장 식사패턴을
실천해 보세요!



식품군	1인 1회 분량					
곡류	쌀밥 210g	백미 90g	국수 (말린 것) 90g	냉면국수 (말린 것) 90g	가래떡 150g	식빵* 35g
고기·생선·달걀·콩류	쇠고기 60g	닭고기 60g	고등어 70g	대두 20g	두부 80g	달걀 60g
채소류	콩나물 70g	시금치 70g	배추김치 40g	오이소박이 1접시 40g	느타리버섯 30g	미역 (마른 것) 10g
과일류	사과 100g	귤 100g	참외 150g	포도 100g	수박 150g	대추 (말린 것) 15g
우유·유제품류	우유 200mL	치즈* 20g	호상요구르트 100g	액상요구르트 150g	서빙 100g	
유자·당류	콩기름 5g	버터 5g	깨 5g	커피믹스 12g	설탕 10g	꿀 10g

*식빵은 35g은 0.3회, 치즈 20g은 0.5회로 계산됩니다

각 식품군별 섭취 횟수와 1인 1회 분량을 곱하여 식품섭취량을 계산합니다.

더 자세한 설명과 더 다양한 식품군별 1인 1회 분량은 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용 책자를 통해서 확인해 보세요

암생존자통합지지센터 유튜브 채널 : <http://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>

국가암정보센터 : www.cancer.go.kr/survivor

