

채소, 과일 등 식물성 식품과 암 예방과의 관련성

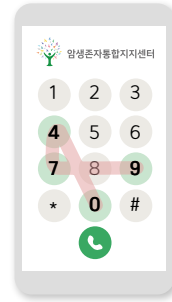
도정이나 가공이 덜 된 전곡류(현미, 보리 등의 잡곡류), 콩류, 신선한 채소와 과일에는 식물성 항산화제인 다양한 피토케미컬(phytochemical)과 비타민 등 암 발생을 억제하는 물질이 함유되어 있습니다. 또한 체중 조절과 장 건강에 도움이 되는 섬유소도 풍부합니다.

그러나 곡식이나 견과류 등을 오래 보관할 때 생기는 곰팡이가 만들어 내는 아플라톡신, 소금에 절인 채소 등은 오히려 암을 발생시키는 위험인자로 알려져 있으니 보관에 주의하도록 합니다.

- 전곡류, 콩류, 신선한 채소와 과일 등 식물성 식품을 매일 충분히 섭취합니다
- 되도록 도정이 덜 된 잡곡을 먹습니다.
- 채소와 과일은 신선한 것으로 조리하고, 오래 보관하는 염장된 종류는 피하는 것이 좋습니다.
- 오래 보관한 견과류나 곡식은 먹지 않습니다

그러나 전곡류, 콩, 채소 및 과일에는 섬유질이 많기 때문에 장을 치료한 후에 만성적인 불편감(설사, 가스 등)이 있으신 분들은 당분간 제한 하는 것이 좋습니다.
증상이 호전되면 서서히 양을 늘려 보세요.

어디로 연락하면 되나요?



1577-9740으로 전화하거나
지역암생존자통합복지센터로 방문하시면,
참여 절차와 서비스에 대한 안내를
받으실 수 있습니다.



<http://www.youtube.com/암생존자통합복지센터>



<http://www.cancer.go.kr/survivor>

대장암생존자를 위한 건강한 식생활



대장암 생존자는 치료 이후의 회복과 건강관리를 위해 좋은 영양 상태와 적당한 체중을 유지하는 것이 필요합니다.

적절한 열량과 충분한 단백질, 비타민 및 무기질을 섭취할 수 있는 균형 잡힌 식사를 기본 원칙으로 하고 채소, 과일, 전곡류 등은 섭취를 늘리고 동물성 지방, 정제된 곡류, 단 음식들은 섭취를 줄이는 것을 권해 드립니다.

치료 중에 겪게 되는 부작용들이 서서히 사라지기는 하지만, 간혹 오랜 기간 지속되는 경우에는 담당의료진과 상의하는 것이 좋습니다. 또한, 치료 후 만성적으로 장이 불편한 증세가 있는 경우에는 일부 식품의 섭취를 제한하는 것이 증세 조절에 도움이 되는 경우가 있습니다.

Q

변이 묽고 화장실을 자주 갑니다.

절제한 장의 위치에 따라 또는 절제 부위가 큰 경우 묽은 변을 자주 보는 증상이 나타날 수 있지만 수술 후 몇 달이 지나면 횡수도 줄어들고 변의 굳기도 정상화됩니다. 또는 방사선 치료를 받은 경우에도 설사가 발생할 수 있습니다.

설사가 있을 경우에는 탈수를 막기 위해 식사 사이에 물을 자주 마시고 강한 양념이나 기름이 많은 음식, 술, 커피 등 카페인 함유 음료, 우유, 섬유질이 많은 음식(잡곡, 콩, 질긴 채소, 과일 껍질 등) 등은 피하는 것이 좋습니다.

Q

가스가 많이 생길 때는 어떤 식사가 도움이 될까요?

가스가 많이 생겨서 불편한 경우에는 양배추, 양파, 브로콜리 등의 가스 유발 음식과 섬유질이 많은 과일 껍질과 콩류, 탄산음료, 유제품류의 섭취를 잠시 피하도록 합니다.

Q

장루를 하고 있는데 특별한 식사요법이 필요한가요?

식사에 특별한 제한은 없지만, 아래 원칙을 염두하며 식사하는 것을 권장 드립니다.

- 장루를 가진 경우에는 음식을 잘 씹어 먹어야 합니다. 음식물을 잘 씹지 않으면 소화되지 않은 채로 장을 통과하게 되어 영양섭취가 정상적으로 이루어지지 않습니다.
- 충분한 물을 섭취합니다. 수분 섭취가 너무 적게 되면 탈수가 되기 쉽고 지나치게 많이 섭취하면 배액량이 증가합니다. 하루에 1.5~2 리터 정도의 물을 드십시오.
- 설사나 불편감 등을 일으키는 음식이 있다면 되도록 피합니다.
 - 설사 강한 양념, 기름이 많은 음식, 술, 커피, 우유, 섬유질이 많은 음식(콩, 질긴 채소, 과일 껍질 등) 등
 - 변비 감, 바나나, 떡(인절미 등), 고구마, 감자 등
 - 냄새 달걀, 치즈, 양파, 양배추, 마늘, 비타민, 파 등
- 장 폐색을 유발할 수 있는 음식은 수술 후 6주간은 삼가도록 합니다.
 - 팝콘, 옥수수, 파인애플, 과일 껍질이나 씨, 채소의 질긴 부분(샐러리나 줄기 등), 견과류 등

Q

재발을 막기 위한 식습관이 있을까요?

아직 어떤 음식이 암의 재발을 확실히 막는다는 연구보고는 없습니다. 암생존자를 위한 이차암 발생 예방 권고안은 아직 없지만, 일반인들에게 권고되는 암 예방 수칙이 암생존자의 이차암 발생 예방에도 도움이 될 것으로 생각됩니다.

평상시 적절하고 균형된 식사 섭취와 규칙적인 운동으로 적정 체중을 유지하는 것이 최선의 암 예방 실천 방법입니다.

2020 한국인 영양소 섭취기준 식품구성자전거

식품구성자전거는 균형있는 **식사**, 충분한 **물** 섭취, 규칙적인 **운동**으로 건강을 지켜나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다!

- 앞바퀴 : 물을 충분히 섭취하자
- 뒷바퀴 : 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 균형있게 섭취하자
- 자전거 타는 사람 : 규칙적인 운동으로 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자



대장암을 예방하는 10가지 방법

- 1 자신에게 필요한 적절한 양의 탄수화물, 단백질, 지방을 섭취합니다.
- 2 총 칼로리 섭취량 중 지방의 비율을 30% 이내로 줄입니다. 과도한 붉은 육류와 동물성 지방의 섭취는 제한하고, 고칼로리 음식은 피합니다.
- 3 신선한 채소, 과일 등과 함께 잡곡, 콩, 해조류 등 비타민, 항산화물질, 섬유질 등이 풍부한 식물성 식품을 충분히 섭취합니다.
- 4 저지방 우유 및 유제품을 섭취하여 충분한 칼슘을 섭취합니다.
- 5 하루 1.5리터 이상의 충분한 물을 마십니다.
- 6 장기간 보관하는 음식, 짜게 절인 음식, 지나치게 짠 음식 등은 피합니다.
- 7 소시지 등의 가공육류, 패스트푸드, 인스턴트, 훈제식품의 섭취는 제한합니다.
- 8 규칙적인 운동으로 정상 체중을 유지하고, 충분히 수면을 취합니다.
- 9 금연 및 금주를 합시다.
- 10 50세 이후 5~10년마다 정기적으로 대장 내시경을 받습니다. 하지만 대장암의 가족력 등의 대장암 위험인자가 있는 경우 의사의 진료에 따라 대장암 예방검사를 받습니다.