

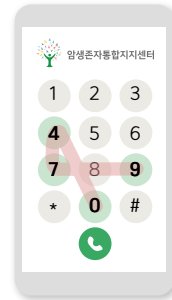
100g 눈대중량

※ 1컵=200cc
(우유 1팩, 종이컵 1컵)

매일 1~2 컵의 과일과 2~3 컵의 채소를 다양하게 선택하세요.



어디로 연락하면 되나요?



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



<http://www.youtube.com/암생존자통합지지센터>



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

• 제작 및 배포: 중앙암생존자통합지지센터 • 기획: 국립암센터 임상영양실 • 버전: 3.0 (2023. 6.)

암생존자를 위한

건강한 식생활



과일과 채소의

아래는 각각 과일과채소 100g 씩에 해당하는 사진입니다.



암생존자의 건강한 식생활을 위한 7가지 사항

앞으로 더욱 건강한 삶을 살 수 있도록 좋은 식습관을 유지하는 것이 좋습니다.

1 적정 체중과 체지방량을 유지합니다.

비만은 여러 암(대장암, 유방암, 췌장암 등)의 위험을 증가시킬 뿐 아니라 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 원인이 될 수 있습니다.

암 치료 후 체중이나 체지방이 증가하는 것을 피해야 하며, 만약 현재 과체중이거나 비만이라면 적절한 식사 조절과 운동 등을 통해 적정 체중으로 가기 위한 노력이 필요합니다.

나의 현재 상태를 알아봅시다

키: cm 현재체중: kg

체질량지수 (Body Mass Index, BMI):

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

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

2 다채로운 식단으로 균형 잡힌 식사를 합니다.

- 다양한 영양소(탄수화물, 단백질, 비타민, 무기질, 지방 등)를 골고루 섭취하는 것은 암(이차암)을 예방하는 데 도움이 됩니다.
- 나에게 맞는 적당량으로 매끼 곡류와 2~3가지의 채소류(나물, 생채, 쌈 등)와 고기, 생선, 계란, 콩류 중 1~2 가지를 포함한 식사를 하고, 우유 및 유제품, 과일류를 하루 1~2회 간식으로 섭취합니다.

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



3 다양한 색의 과일, 채소와 전곡류 등을 충분히 먹습니다.

- 하루 5컵 이상(400~500g 이상)의 과일과 채소를 다양한 색으로 구성하여 충분히 먹도록 합니다.
- 과일과 채소의 다양한 비타민, 무기질, 섬유소, 피토케미컬 등이 암 예방에 도움이 됩니다.
- 하루 5컵의 구성은 채소류 2~3컵과 과일류 1~2컵으로 선택합니다.
- 도정이나 가공이 덜 된 전곡류(현미, 보리 등의 잡곡류)로 구성된 식품을 선택합니다.



4 육가공품의 섭취를 피하고, 탄 음식을 피합니다.

- 햄, 소시지 등의 육가공품은 되도록 피합니다.
- 육류는 적정량(탁구공 1~2개 크기)으로 살코기 위주로 섭취하며, 조리 시 직화구이를 피하고 탄 음식을 먹지 않습니다.

5 짠 음식의 섭취를 피하고, 싱겁게 먹습니다.

- 음식을 만들 때는 소금, 간장 등 짠맛이 나는 양념의 사용을 줄이고, 싱겁게 조리합니다.
- 국이나 찌개 섭취 시에는 건더기 위주로 섭취하며, 김치, 장아찌, 젓갈, 피클 등 염장 식품의 섭취를 줄입니다.

6 하루 한 두 잔의 술도 피합니다.

- 이후의 암 예방을 위해서 하루 한 두 잔의 술도 피하는 것이 좋습니다.
- 술로 인해 열량 섭취가 과다해지면 체중이나 불필요한 체지방량 증가의 원인이 되기도 합니다.

7 건강보조식품, 민간요법 등의 선택은 주의가 필요합니다.

- 시중에 암 예방 효과가 있다고 알려진 여러 가지 식품 및 건강 보조식품들은 아직 안정성이나 효과에 대해 입증된 과학적 근거가 없으므로, 섭취 시 주의가 필요합니다.
- 우리 몸에 필요한 영양소는 다양한 식품과 음식을 통하여 섭취하도록 합니다.
- ※ 단, 암 치료 이후 부작용 등으로 적절한 식사 섭취가 힘들거나 고혈압이나 당뇨병 등으로 식사조절이 필요한 경우 진료의 및 전문 영양사의 상담을 받도록 합니다.