

## 암의 영양관리

암이란 일반적으로 악성종양을 일컫는 말로, 정상조직과는 달리 성장이 조절되지 않고 스스로 급속히 성장하여 정상조직을 파괴하며 다른 조직으로 빠르게 전이되는 특징이 있습니다.

암의 원인은 확실히 밝혀지지 않았으나 유전인자, 방사선, 흡연, 환경오염, 음주, 잘못된 식생활(고지방식사, 육류의 과잉섭취, 섬유소 부족, 알코올, 운제식품), 스트레스, 약물복용, 지나친 태양광선, 석면, 비소 등의 화학물질 등이 위험요인으로 알려져 있습니다.

### <식사원칙>

암환자의 영양관리의 목표는 환자의 개별적인 영양 요구량에 맞게 환자가 식사에 잘 적응할 수 있도록 함으로써 영양결핍과 체중감소를 막고 병의 증상과 처치로 인한 부작용을 완화시키는데 있습니다.

- 1.체력 유지를 위해 충분한 칼로리를 섭취합니다.
- 2.근육소모, 조직의 재생, 상처회복을 위해 질 좋은 단백질(육류, 생선, 두부, 계란, 우유)을 충분히 섭취합니다.
- 3.비타민, 무기질 공급을 위해 신선한 채소와 과일을 섭취합니다.
- 4.편식하지 말고 균형잡힌 식사과 되도록 합니다.
- 5.소량씩 자주 식사합니다.
- 6.짜거나 매운음식, 훈제식품, 태운음식 등은 피합니다.

### <항암치료시 식사요령>

#### \*식욕부진시

- 배고픔을 느낄 때 소량씩 자주 음식을 먹습니다.
- 소량으로도 많은 열량을 내는 음식을 먹도록 합니다.(밀크셰이크, 꿀차, 커스터드 등)
- 천천히 즐거운 마음으로 식사하며, 식사시간, 장소, 분위기를 바꿔봅니다.

#### \*조기 만복감을 느낄 때

- 소량씩 자주 식사를 하고, 소화가 잘 되는 고열량의 식품을 이용합니다.
- 기름진 음식이나 수분이 많은 음식을 피합니다.

#### \*변비가 있을 때

- 아침에 일어난 후나 자기 전에 차가운 물을 마시면 장 운동에 도움이 됩니다.
- 섬유소가 많은 식품을 섭취하며 수분을 충분히 마십니다.(1일 8~10컵 이상)
- 걷거나 가벼운 운동을 하는 것이 도움이 되며, 누워만 있는 환자의 경우 배를 문질러 주면 장운동에 도움이 됩니다.

#### √섬유소가 많은 식품

- 현미, 보리, 콩류, 신선한 채소, 과일, 해조류(김, 미역, 다시마 등)

#### \*입안이 험었을 때

- 삼키기 쉽고 부드러운 음식을 섭취합니다.(크림스프, 갈아만든 과일 주스)
- 자극적이거나 뜨거운 음식, 짠 음식, 딱딱한 음식은 피합니다.

-입안이 쓰리면 물과 음료를 마실 때 빨대를 사용합니다.

**\*설사가 있을 때**

- 소량씩 자주 식사를 하고 충분한 수분을 섭취합니다.
- 우유와 유제품은 피합니다.(아이스크림, 요구르트, 요플레, 치즈 등)
- 가스발생 식품은 피합니다.(콩, 양파, 양배추, 풋고추 등)

√설사 시 허용식품 및 제한 식품

허용식품	제한식품
쌀, 국수, 흰빵, 포도주스, 껍질을 제거한 과일 및 통조림류, 이금<sup>3</sup> 바나나, 부드럽게 간 소고기, 생선, 닭고기(껍질 제거), 달걀(후라이 제외)	튀긴음식, 생채소와 과일, 섬유소가 많은 채소(콩, 양배추, 브로콜리, 옥수수 등), 알코올, 강한 양념 및 향료(고추가루, 카레 등), 카페인 함유식품(커피, 초콜릿, 홍차 등)

**\*입안이 건조할 때**

- 달거나 신음식을 먹으면 침분비가 많아질 수 있습니다.
- 물을 조금씩 자주 마시고, 얼음, 아이스크림, 주스 등을 먹도록 합니다.
- 부드러운 음식을 먹습니다.

**\*메스꺼움, 구토가 있을 경우**

- 식사 중 수분섭취를 줄입니다.
- 천천히 소량씩 자주 먹습니다.
- 식사 후 바로 움직이거나 눕지 않도록 합니다.

√구토시 허용식품 및 제한식품

허용식품	제한식품
토스트, 크래커, 사벳, 얼음, 껍질 벗긴 닭고기(굽거나 삶은 것), 미음, 크림스프	튀긴음식, 향이 강한 음식, 사탕, 케이크 등 너무 단 음식, 맵고 짠 음식

**\*암의 유발에 영향을 미치는 식사요인**

- 위암: 짠음식(젓갈, 장아찌류 등), 뜨거운 음식, 훈제식품, 알코올
- 대장암: 고지방식 저섬유식
- 간암: 알코올
- 폐암: 흡연
- 식도암: 뜨거운 음식, 알코올
- 유방암: 고지방, 고열량식

◆이러한 식이요인이외에도 불규칙한 식습관이나 자극적인 음식을 선호하는 습관 등도 암의 유발에 영향을 줍니다.

**\*암을 예방하는 14개 권장사항(대한 암 협회 제정)**

- 1.편식하지 말고 영양소를 골고루 균형있게 섭취합니다.
- 2.녹황색 채소와 과일 및 곡물 등 섬유질을 많이 섭취합니다.
- 3.우유와 된장의 섭취를 권장합니다.
- 4.비타민A,C,E를 적당량 섭취합니다.
- 5.이상체중을 유지하기 위하여 과식하지 말고 지방을 적게 먹습니다.
- 6.너무 짜고 매운 음식과 너무 뜨거운 음식을 피합니다.
- 7.불에 직접 태우거나 훈제한 생선이나 고기는 피합니다.
- 8.곰팡이가 생기거나 부패한 음식은 피합니다.
- 9.술은 과음하거나 자주 마시지 않습니다.
- 10.담배는 피합니다.
- 11.태양광선, 특히 자외선에 과다하게 노출하지 않습니다.
- 12.땀이 날 정도의 적당한 운동을 하되 과로는 피합니다.
- 13.스트레스를 피하고 기쁜 마음으로 생활 합니다.
- 14.목욕이나 샤워를 자주하여 몸을 청결하게 합니다.