

노스 캐롤라이나
위암교육 심포지엄

영양과 위암

영양사 마사 리얄

듀크 암센터

기본사항

- 신선한 과일, 야채, 곡물 및 콩류
 - 비타민, 미네랄 및 식물성 화학물질이 풍부함
 - 건강보조제보다 우수!
 - 주의사항 - 섬유질이 너무 많으면 위를 너무 빨리 채워 위에 부담을 줄 수 있음
- 암의 잘못된 상식
 - 당은 암을 키운다
 - 뇌와 신경계통에 영양을 공급하기 위해 탄수화물이 필요
 - 모든 당류가 똑같이 만들어지는 것은 아니며 천연당은 건강에 이롭다.
 - 케톤다이어트
 - 현재 일시적으로 유행중인 케톤 다이어트는
 - 암을 치료할 수 없다
 - 극소수의 연구에서 암치료기간동안 삶의 질을 높일 수 있다고 하나 더 많은 연구가 필요함
 - 추천하지 않음

영양공급의 첫번째 목표: 체중유지*

*만약 저체중이면 체중늘리기가 목표

단백질

- 왜 단백질이 중요한가?
 - 질소균형이 음(-)이기 때문
 - 마른 체형을 유지하기 위해 (근육)
 - 손상된 세포를 고치고 새로운 세포를 만들때 필요하기 때문
- 어디에서 얻을 수 있나?
 - 고기, 생선, 가금류, 달걀
 - 가공식품과 붉은살코기는 주 1-2회로 제한
 - 베이컨이나 소시지 같은 무질소 가공식품
 - 유제품
 - 우유, 치즈, 요거트(그릭), 코티지치즈
 - 받아들이기 수 있으면 전지제품으로!
 - 견과류, 씨앗, 콩류
 - 견과류버터, 모든종류의 견과류나 씨앗, 콩, 렌틸콩, 두부
 - 곡물과 함께 완전한 단백질 구성: 쌀, 파스타, 빵, 기타.
 - 퀴노아

식사에서 어떻게 최대한의 영양을 얻을 것인가?

- 조금씩 자주 식사
 - 음식을 약처럼 여겨라
 - 시간에 맞춰서
- 어디서든 추가적인 열량과 단백질을 보충!
 - 치즈, 고지방크림, 그릭요거트, 오일/버터, 아이스크림, 땅콩버터
 - 간식으로 한조각의 과일만 먹지 않도록
- 열량을 마시라
 - 전지우유 / Fairlife 우유, 단백질쉐이크, 쥬스
 - 고열량 영양보충제
- 식사시 많은 물을 마시지 않기
 - 물은 식사 30-45 분 전이나 30-45분 후에 마시기
- 활동성을 유지
 - 식욕을 증대하고 소화불량에 도움이 됨
 - 근육량을 유지할 수 있게 함

좋은 식사와 좋은 스낵은?

- 스낵

- 땅콩버터, 코티지치즈, 요거트와 과일
- 치즈 또는 땅콩버터와 크래커
- 한줌의 견과류와 씨앗
- 근처에 항상 간식을 준비 - “out of sight, out of mind”
- 고지방크림이나, 수프 또는 커피에 크림을 반반 섞어서
- 스무디
 - 아보카도, 아마씨, 견과류버터, 그릭요거트, 베리 종류, 아이스크림, 바나나, 천치유유, 크림, 등.

- 식사

- 치킨팟파이, 마카로니앤치즈, 오믈렛, 치킨샐러드샌드위치
- 감자수프 또는 크림수프

증상 관리

메스꺼움과 구토

- 부드럽고 마른 음식 섭취
 - BRAT 다이어트 (B-바나나, R-밥, A-애플소스, T-토스트)
 - 프리첼, 크래커, 베이글, 면
 - 저지방 식품
 - 굽거나 삶은 고기, 생선, 가금류
 - 열량이 있는 음료 마시기
 - 과일쥬스, 스포츠음료, 탄산음료
 - 강한 향은 멀리하기
 - 치료가 허용하는 한 차가운 음식 위주로
 - 요거트, 샌드위치, Yogurt, sandwiches, 로티세리치킨, 푸딩, 팝시클
 - 레몬이나 생강
 - 탄산음료나 차에 넣어
 - 생강캔디, 레몬캔디
 - 베이킹소다와 소금으로 헹굼
 - 베이킹소다 1 tsp + 소금 ¾ tsp + 물 4 컵

역류성식도염 / 소화불량

- 사람마다 다름
- 일반적 유발음식
 - 탄산, 산성음식, 매운음식, 카페인함유음식, 기름진튀김음식, 와인, 마늘, 양파
- 조금씩 자주 식사
 - 너무 많아 먹지 않도록
- 식사후 바른자세 유지
 - 눕지 않기 또는 등뒤에 2-3개의 베개를 놓고 눕기
 - 산책 - 중력과 친하게 지내기
- 혈렁한 복장
- 껌이 도움될 수도 있음

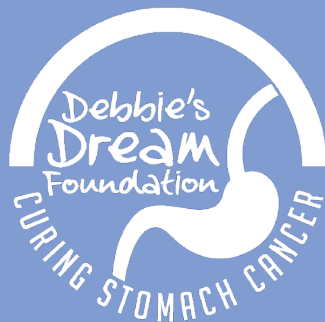
위절제술 후의 식사

정상적인 식사로 옮겨가기

- 튜브식사 Tube Feeds
 - 영양사와 상담
- 맑은 음료
- 완전한 액체일 것
- 일반식은 먹을 수 있을만큼
 - 처음부터 섬유소가 너무 많거나 기름지고 튀긴음식은 피한다
 - 먹기 어려우면 수 주후 다시 도전
- 단 음료나 음식은 피한다 – 특히 단 음료수
 - 덤핑증후군
 - 피할 음식 : 주스, 탄산음료, Kool-aid, 스포츠음료, 등etc
 - 이온음료(G-2 Gatorade and Propel)은 OK
 - 당이 적은 영양보충제를 선택
 - Boost Optimum, Diabetic Supplements (Boost Glucose Control, Glucerna)
 - Muscle milk, Premiere Protein, Ensure Max Protein- *not as high in calories

환자에게 도움되는 정보

- 영양사에게 문의
- American Institute for Cancer Research (AICR):
 - www.aicr.org Recipes and information on nutrition and cancer, and cancer prevention
- Memorial Sloan-Kettering Cancer Center:
 - www.mskcc.org Information on cancer diagnosis and treatment and herbal supplements.
- Oncolink, Abramson Cancer Center of the University of Pennsylvania:
 - www.oncolink.org Information on cancer diagnosis and treatment and symptom management.
- <https://www.cookforyourlife.org/recipes/>



노스 캐롤라이나 위암교육 심포지엄

궁금한 점?