



Creating a Cancer-free World. One Person, One Discovery at a Time.

The Jan

위식도암 생존자를 위한 영양



THE OHIO STATE
WEXNER MEDICAL CENT

엠버 잉그람 간호사
2020년 5월 16일



목적

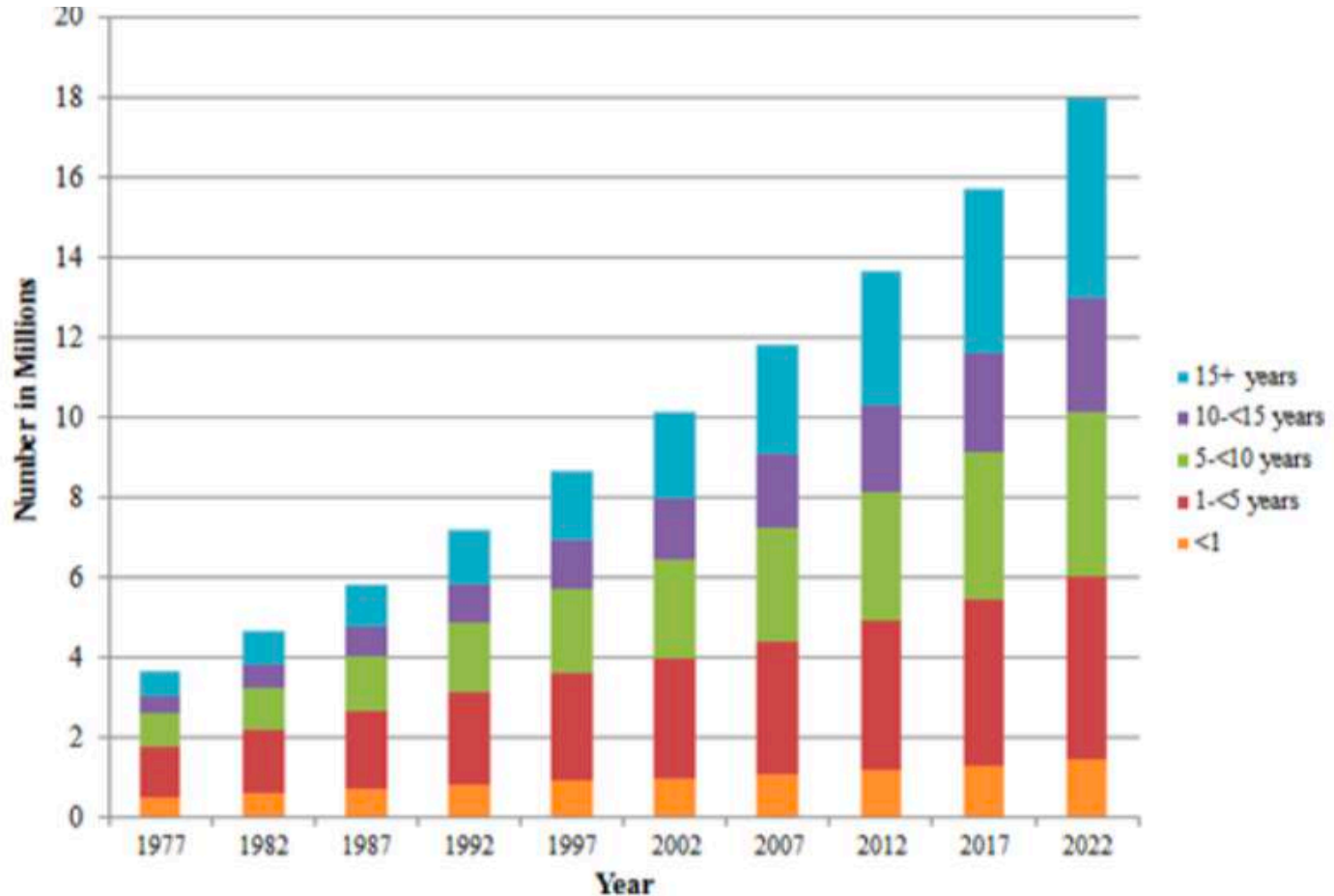
- 암 생존자를 위한 권고 영양을 안다 - 식물성 식사를 고름
- 위식도암 관련 장기 식사의 부작용을 알고 그것을 피하는 법 제시
- 예산에 맞는 빠르고 건강한 식사/간식과 과일 야채에 대한 조언

생존자

- 정의: 암 진단 받은 사람. 진단 받은 때부터 살아있을 동안
- 2019년 1월부로, 미국에서 암 생존자는 169만명



미국에서의 예상 암 생존자 (1977-2020년) - 진단 후 연수에 따라



de Moor JS, Mariotto AB, Parry C, Alfano CM, Padgett L, Kent EE, Forsythe L, Scoppa S, Hachey M, and Rowland JH. Cancer Survivors in the United States: Prevalence across the Survivorship Trajectory and Implications for Care. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2013 Apr;22(4):561-70. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-12-1356. Epub 2013 Mar 27

생존자

- 암 생존자는
- 다른 암
- 심장 질환
- 당뇨
- 골다공증

의 위험이 높음

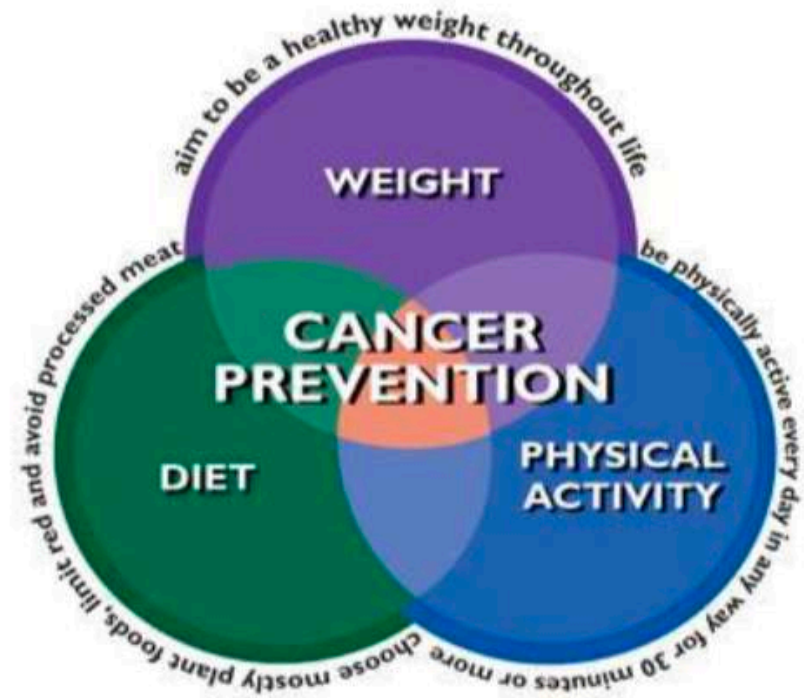
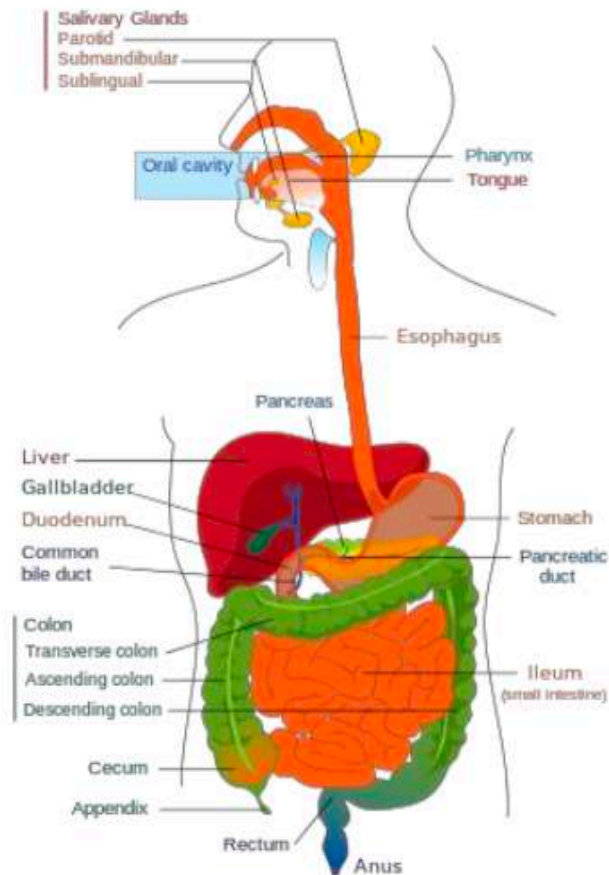


Image from AICR.org

당신의 계획에 맞춰 암 영양사를 포함한 치료팀과

같이 하세요

소화관



AICR의 생존자를 위한 권고

1. 건강한 몸무게 유지
2. 신체 활동
3. 통곡물, 야채 과일 콩이 많은 식사
4. 패스트 푸드, 정제 음식 (지방, 설탕, 전분) 소비 지양

WCRF/AICR Food, Nutrition, Physical Activity, and Prevention of Cancer: A Global Perspective. Washington DC: AICR 2007

AICR의 생존자를 위한 권고

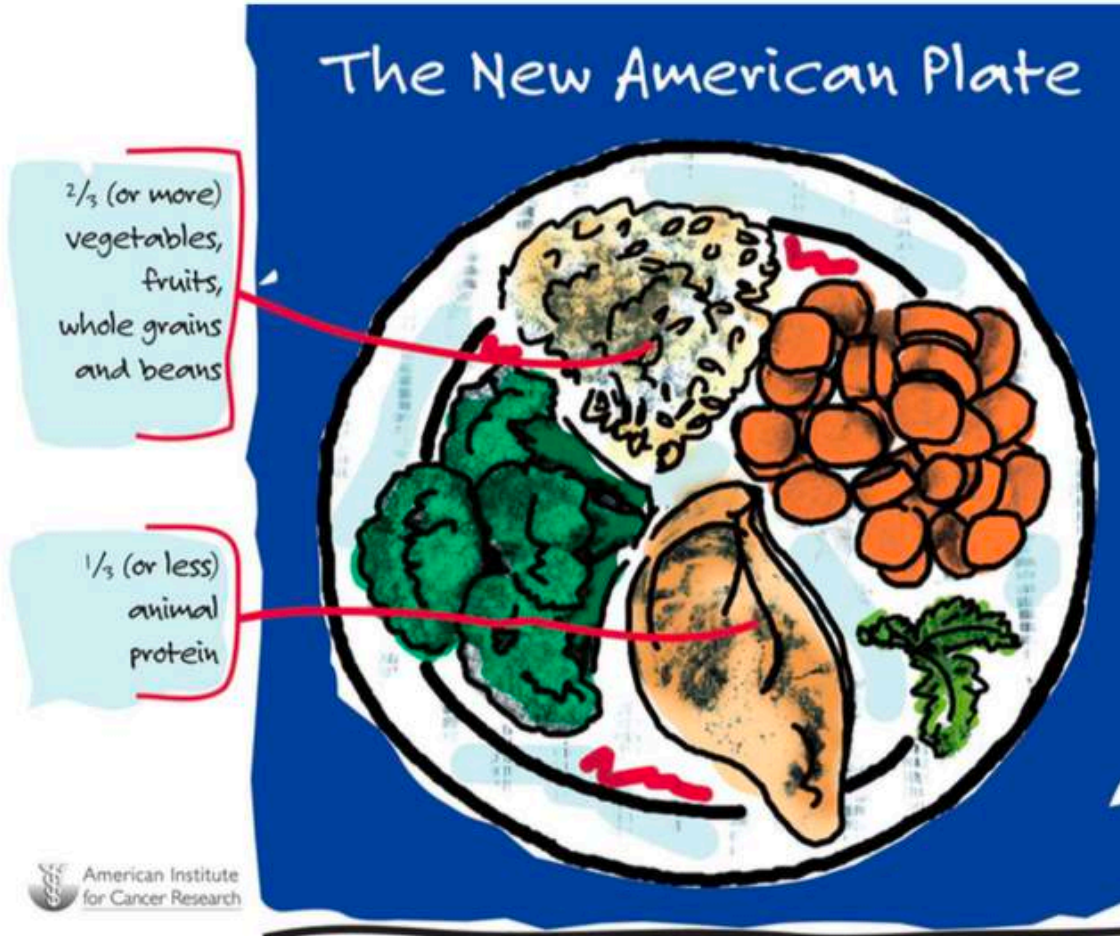
5. 붉은 고기 (소고기, 돼지고기, 양고기)나 정제 고기 소비 제한
6. 설탕 많은 음료 소비 제한
7. 술 소비 제한
8. 암예방 위해 보조재 쓰지 말 것
9. 금연으로 암예방
10. 암 진단 후 AICR의 권고 따를 것

WCRF/AICR Food, Nutrition, Physical Activity, and Prevention of Cancer: A Global Perspective. Washington DC: AICR 2007

이렇게 드시는 거 그만하시길...



식물성 식사를 고르세요



*The New American Plate® is available from the AICR by calling 800/843-8114 or through the Web site <http://www.aicr.org>.

단백질

권고

- 래굼이나 렌틸콩
- 땅콩이나 씨앗
- 콩으로 만든 음식
- 생선, 가금류, 고기,
저지방 낙농 제품
- 정제 고기 소비 완전 제한
(훈제 고기), 숯불 고기
제한
- 일주일에 한번은
고기없는 식사



붉은 고기 (소고기, 돼지고기, 양고기) 나 정제 고기 소비 제한

- 붉은 고기가 높이는 위험:
 - 대장, 위식도, 폐, 췌장, 자궁내막
- 정제 고기가 높이는 위험:
 - 위식도, 폐, 위, 전립선
- 숯불 고기가 높이는 위험:
 - 위
- 생선, 가금류는 위험 증거 없음

이거 아세요?

- 숯불이나 다른 열을 가하는 방법이 암 유발 물질을 만듦
- 더 안전한 그릴을 위해
 - 양념하고 미리 익힌다
 - 저지방 고기
 - 탄 부분을 버린다
 - 야채 과일 그릴

탄수화물

당단류: 설탕같이 쉽게 소화되는
간단한 탄수화물. 우유는 건강한 간단한 슈가이지만
당단류는 아님

- 예: 탄산음료, 흰 쌀밥, 쿠키, 과일, 단 시리얼
(흰 밀가루와 설탕)

Choose
Less



탄수화물

- 복잡한 탄수화물: 많은 비타민, 미네랄, 항산화물질, 섬유소 포함
- 복잡한 탄수화물은 소화되는 시간 김
- 대부분의 탄수화물은 단당류보다 복잡한 탄수화물로 섭취
- 예: 통곡물, 통곡물빵, 시리얼,オート밀, 귀리, 호밀, 옥수수)

Choose
More



지방

- 최근 연구는 전체 지방 섭취는 암 생존률이나 재발과 상관없다고 함
- 어떤 연구는 오메가 3는 암 생존자에게 좋을 것으로 나옴
- 그러나 더 많은 연구 필요함
- 생선 기름, 땅콩, 씨앗에 있는 오메가 3는 심장 질환, 당뇨 합병증을 줄임
- 포화 지방 섭취 제한: 포화 지방은 전립선암 대장암 심장병의 위험 높임
- 포화 지방은 동물성 식품에 주로 많다 (예. 붉은 고기, 치즈, 전지 우유식품)
- 트랜스 지방 제한 또는 금지
- 트랜스 지방이 있는 흔한 식품: 가게에서 산 구운 음식, 우유아닌 휘핑 타핑, 크림 대체품, 과자, 쿠키, 튀긴 음식



과일 야채

- 하루에 5번 이상 섭취 목표
- 연구는 하루에 적어도 5번 과일 야채 먹으면 모든 암의 적어도 20%를 예방
- 많은 색깔
 - 피토케미컬 과 항산화 물질
- 과일 양: 1 중간, 반 컵 신선하고, 얼린, 혹은 통조림 된 과일, ¼ 컵의 말린 과일, 반 컵의 100% 신선한 과일 주스
- 야채 양: 1 컵 생 야채, 반 컵의 요리한 야채, 반 컵의 저 염 야채 주스



피토케미컬

- 실험실 연구는 피토케미컬이 다음과 같은 가능성 있다고 보여준다.
 - 면역 시스템을 증진
 - 먹고 마시고 숨쉬는 것에서 오는 암 유발물질을 막음
 - 암이 더 잘 자라게 만드는 염증을 줄임
 - DNA 손상을 줄이고 DNA 수리를 도움
 - 암을 자극하는 세포에 산화 손상을 줄임
 - 암세포 성장을 더디게 함
 - 손상된 세포가 복제되기전 자살하게 함
 - 호르몬 조절 도움

과일 야채를 예산에 맞게

- 계절에 나는 것을 삼
 - 봄 - 터니브, 루하브, 아스파라거스, 아티초크, 딸기
 - 여름 - 살구, 피망, 베리, 멜론, 옥수수, 복숭아, 토마토, 호박
 - 가을 - 사과, 아루굴라, 브로콜리, 브로셀, 크렌베리, 케일, 배, 호박, 애호박
 - 겨울 - 비트, 오렌지, 자몽, 켈리 플라워

과일 야채를 예산에 맞게

- 신선한 것이 더 비싸거나 나는 계절이 아닐 땐 얼린 과일 야채를 구입
- 통조림 된 과일을 구입 시, 자체 저염 주스인 것 선택
- 사과, 오렌지, 자몽, 감자, 양파 등 백으로 사면 절약
- 파머스 마켓 확인. 가격이 가끔 더 싼
- 야채를 기르는 법을 배우자



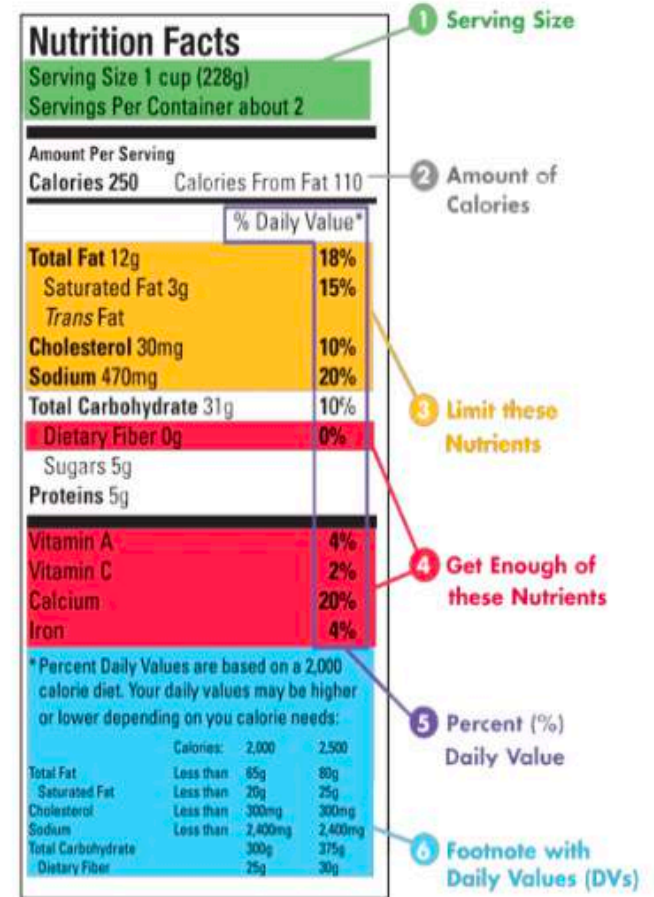
빠른 요리

- 피자 소스와 모짜렐라 치즈 이용 통밀 잉글리쉬 머핀 피자
- 좋아하는 야채 토핑

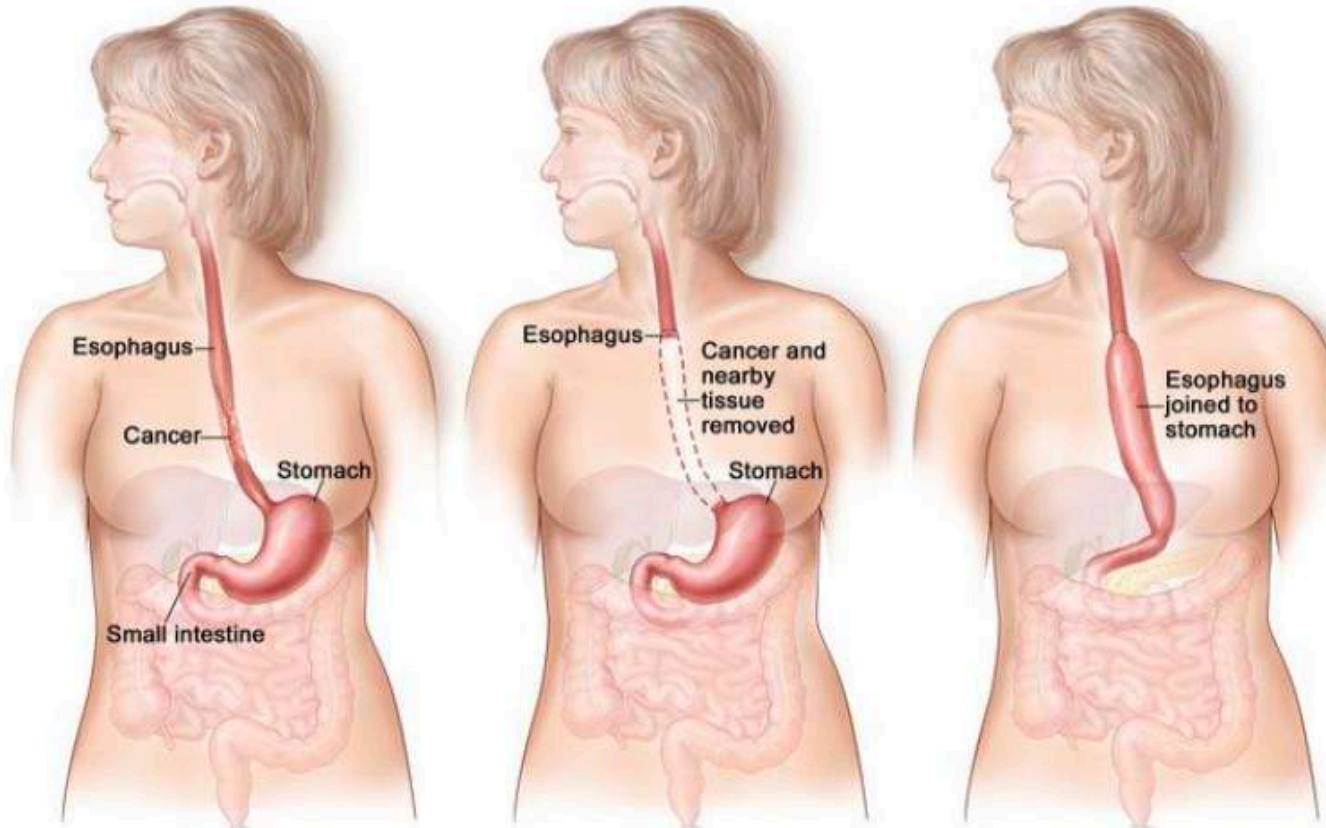
- 닭과 야채를 넣은 파마산 맛 코스코스
- 감자, 위에 브로콜리, 켈리 플라워, 치즈 얹고, 전자렌지에 익힌 것
- 통조림 콩, 상추, 살사, 치즈 같은 거, 사워 크림 넣은 통밀 또띠아
- 마리나라 소스, 야채, 닭 가슴살 과 파스타
- 클러크 팻 나눠서
- 냉동실에서 야채 믹스 남비에 조리 (예: 얼린 야채, 단백질을 볶아서 브라운 밥 위에)
- 저녁으로 아침 먹기 (예: 야채, 달걀, 치즈 넣고 스크램블 에그. 통 곡물 토스트와 과일로 식사 끝)
- 미리 요리해서 남는 것은 얼림 (예: 스프, 카새롤, 스투)
- 얼린 음식

얼린 음식 고르는 법

- 크림 소스, 그레비, 튀긴 음식대신 얼린 음식으로 건너 띄세요
- 디저트가 보너스 같아도 대신 더 많은 섬유소, 영양, 열량은 작은 신선한 과일로 ,
- 다음과 같은 식사를
- 300-500 칼로리
- 10—18 그램 지방, 전체 칼로리 30% 미만
- 포화 지방 4 그램 미만
- 소금 600 밀리 그램 미만
- 3—5 그램 섬유소
- 비타민 미네랄 일일 권장량의 10%
- 10—20 그램 단백질



식도 절제술

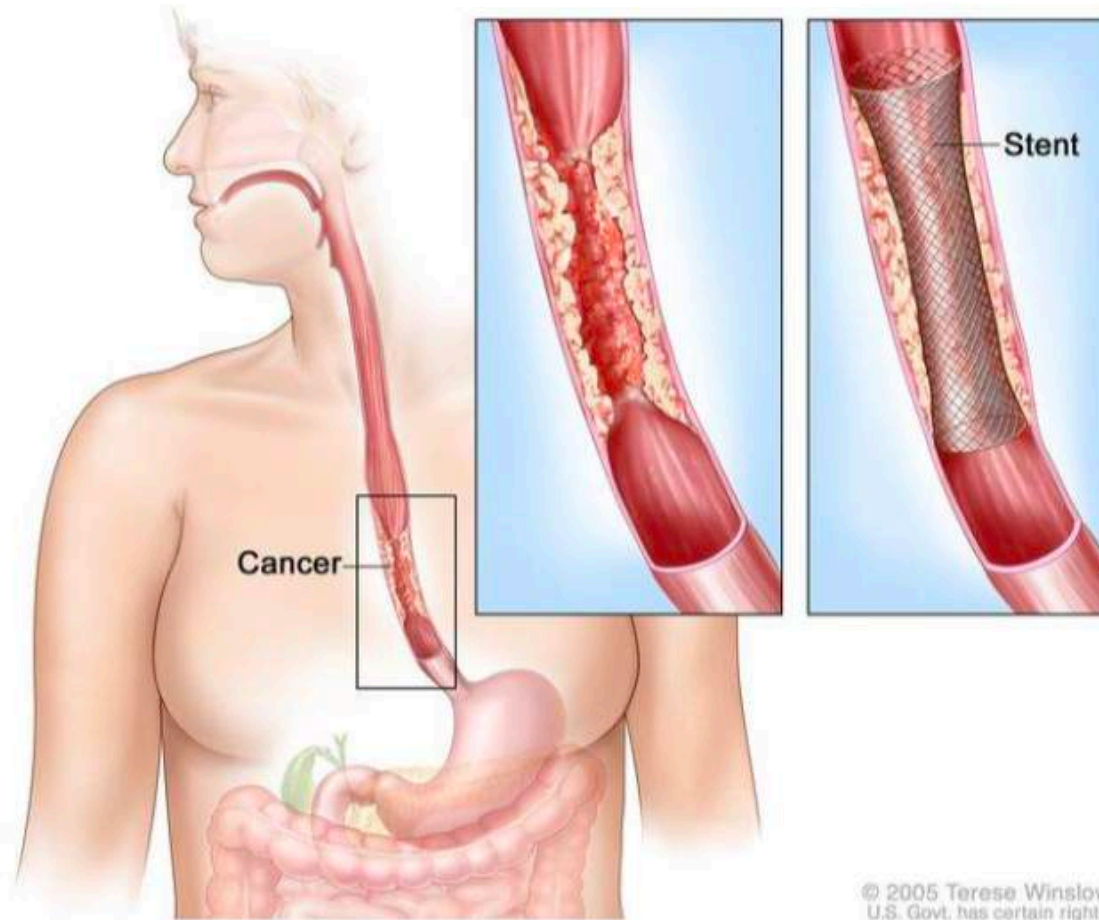


© 2005 Terese Winslow
U.S. Govt. has certain rights



수술

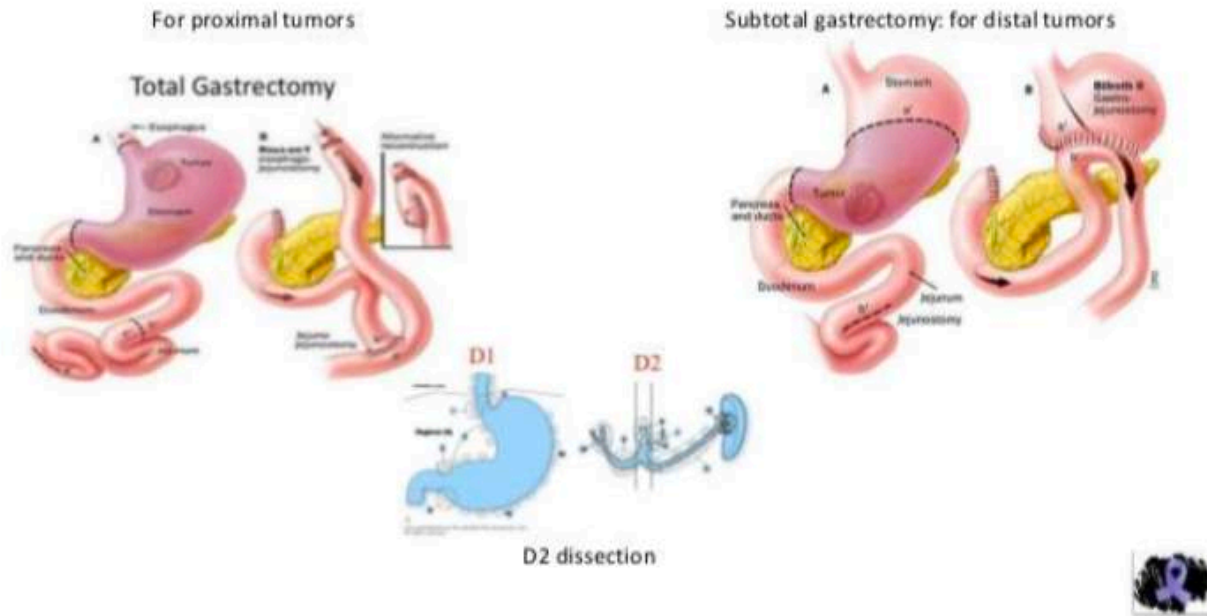
식도스텐드



© 2005 Terese Winslow
U.S. Govt. has certain rights



수술



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.slideshare.net%2FMauricioLema%2Fces-2016-02-gastric-cancer-64652907&psig=AOvVaw2lC15mDdUPS Pa8mMYpnwle&ust=1588950748492000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNjipYyFoukCFQAAAAAdAAAAABAD>



장기 합병증?

- 덤핑 신드롬: 많이 먹거나 설탕 섭취가 많으면, 음식이 너무 빨리 소장으로 들어감. 이것이 덤핑 신드롬. 약하게, 어지럽게, 토하게 만듦. 식사 후 30분 후 주로 나타남. 30-60분 누워 있으면 증상 없어짐.
 - 조금씩 자주 먹을 것
 - 농축된 단 것 단당류 금지
 - 천천히 잘 씹어 먹기
 - 너무 뜨겁고 찬 거 금지. 증상 악화됨
 - 증상 있으면 누워 실 것
 - 식사 사이 음료 제한. 마른 식사로.

장기 합병증?

- 역류
 - 하루에 몇 번 나눠 소량의 음식을 먹을 것
 - 먹은 후 눕기까지 3시간 기다릴 것
 - 경사진 베게나 여러 겹 베게 사용
 - 초코렛, 민트, 카페인, 술, 고지방음식, 고추 금지
- 비타민과 미네랄 필요한가?
 - 종합비타민
 - B12
 - 칼슘
 - 비타민 D
 - 철분

장기 합병증?

- 삼키기 곤란
 - 완전히 씹고
 - 작은 조각으로
 - 부드럽고 촉촉한 음식 고를 것
- 위가 천천히 비워짐: 메스꺼움, 팽만감, 배가 쉽게 부르고, 배가 아프고, 소화 안된 음식 토할 수 있음
 - 소량 자주 음식을 먹을 것
 - 음식을 잘 씹고
 - 음료가 단단한 음식보다 좋음
 - 저지방 저섬유소 음식
 - 팀이 위가 빨리 비워지도록 도와주는 약 제시할 수도 있음

장기 합병증?

- 고혈압
 - 아바스틴, 소라프닙, 서니티닙으로 치료 받은 경우 위험 더 큼
- 어떻게 할 것인가?
 - 의사의 권고를 따르고
 - 저염식을 하고
 - 하루 2000 밀리그램 미만 소금
 - 한 끼에 300 밀리그램 넘지 않는 소금있는 식사
 - 식탁에 소금병 두지 말 것
 - 신체 활동
 - 정상 비엠아이로 체중 감소

장기 합병증?

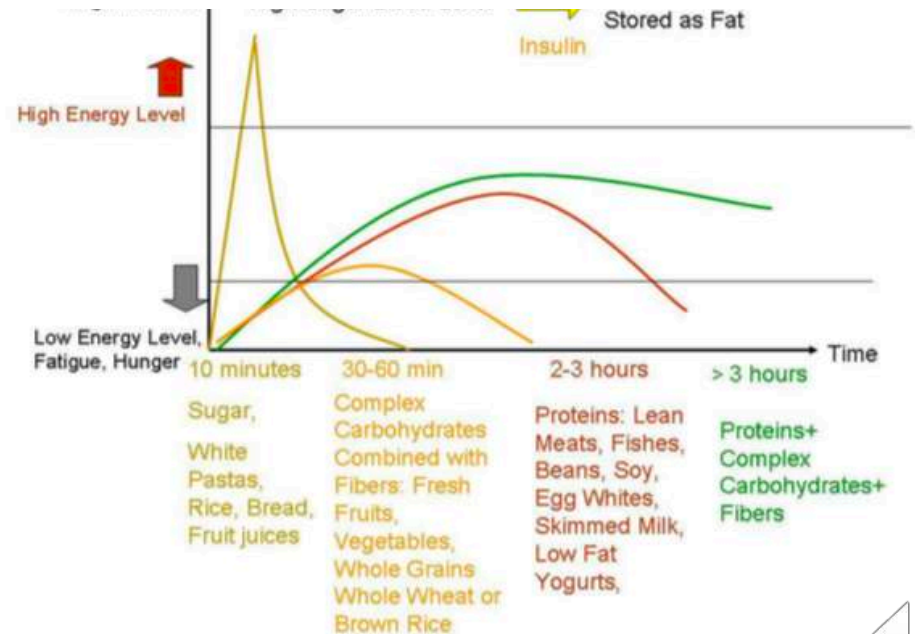
- 치료 후 장기 설사가 6개월 이상?
 - 음식이 받지 않는가?
 - 수용성 섬유소 보조제를 써 보았나?
 - 소량 음식/간식 인지 세 번 많이 먹을 것
 - 변을 단단히 만들도록 펙틴 많은 음식을 먹고
 - 애플소스
 - 바나나
 - 기름 많고, 지방 많고, 튀기거나 매운 음식 금지
 - 지방 흡수 장애일 수 있다
 - 췌장 효소 보조제를 시도
 - 저섬유소 음식 시도 (비수용성 섬유소)

장기 합병증?

- 암 관련 피로
- 좋은 영양이 피로와 싸울 수 있다
- 어떻게 할 것인가?
- 카페인 함유 음료 제한
- 준비 쉬운 음식 종류로 부엌을 채움
- 일회용 접시, 냅킨, 컵 사용
- 친구, 가족에게 도움 요청

어떻게 할 것인가?

- 단백질, 지방, 섬유소를 탄수화물과 함께 먹어서 혈당이 갑자기 오르는 것 막아야
- 건강한 발란스된 간식:
- 사과 하나 + 스트링 치즈 하나
- 바나나 하나 + 20개 아몬드



어떻게 할 것인가?

- 단 음료 섭취 줄일 것
- 대체재: 스파클링 워터, 열량 없는 소다, 안 단 혹은 덜 단 차, 커피, 물
- 치아 관리
- 양 조절
- 후식으로 과일 선택
- 일주일에 몇 번으로 “트릿트”를 제한

감사합니다

오하이오 대학 암 프로그램에 대해 더 알고 싶으시면, cancer.osu.edu 를 방문하시거나 소셜 미디어를 팔로우 해 주세요

