



환자 및 간병인 교육

암 치료 기간 동안 균형 잡힌 식사

암 치료 기간 동안 필요한 영양소를 섭취하는 데 도움이 되는 정보입니다. 중요한 식품 안전 가이드라인과 식단에 칼로리와 단백질을 보충하는 방법을 설명합니다. 또한 다양한 암 치료가 어떻게 식사에 영향을 미치는지, 그리고 일반적인 부작용을 관리하는 데 도움이 되는 것은 무엇인지 설명합니다.

암 치료 기간 동안 필요한 영양 정보

충분한 영양 섭취는 암 환자에게 매우 중요합니다. 암 치료 기간 동안 식단에 약간의 변화를 주면 치료에 도움이 될 수 있습니다. 건강한 식단을 따르는 것부터 시작하세요. 더 튼튼해지고, 건강한 체중을 유지하고, 감염을 이겨내는 데 도움이 됩니다. 치료의 부작용을 예방하거나 관리하는 데 도움이 될 수도 있습니다.

치료를 시작하면 평소 식단을 유지하기가 어려워질 수 있습니다. 필요한 영양소를 섭취하기 위해 식단을 다양한 방식(여러 유형의 식품과 음료 추가)으로 바꿔야 할 수도 있습니다. 현재로서는 제한적인 식단(특정 식품이나 영양소를 피하는 식단)이 암 환자에게 안전하다는 것을 입증할 만한 연구가 충분하지 않습니다.

가장 중요한 것은 치료를 받는 동안 몸을 튼튼하게 유지하는 데 필요한 칼로리와 단백질을 충분히 섭취하는 것입니다. 따라서 본 자료의 일부 정보는 일반적인 식단 지침과 매우 다르게 느껴질 수 있습니다. 궁금한 점이 있으면 임상 영양사와 상담하십시오.

일반 영양 가이드라인

식이 보충제

식이 보충제는 비타민, 미네랄, 약초 보충제 등을 포함합니다.

균형 잡힌 식단으로 필요한 모든 영양소를 얻을 수 있습니다. 균형 잡힌 식단을 유지하는 데 어려움이 있다면 저용량의 종합비타민과 미네랄 보충제 섭취가 도움이 될 수 있습니다. 저용량 보충제는 비타민이나 미네랄을 일일 권장 섭취량(RDA)의 100%

미만으로 섭취하는 보충제입니다.

현재는 많은 양의 항산화제, 허브 또는 비타민과 미네랄을 추가적으로 섭취하는 것이 암 치료에 도움이 된다는 것을 입증할 만한 연구가 충분하지 않습니다. 암 치료법에 따라 식이 보충제를 너무 많이 섭취하면 실제로 위험하거나 치료법의 효과가 바뀔 수 있습니다.

식이 보충제 섭취를 고려하고 있다면 먼저 의사와 상의하십시오. 임상 영양사나 약사에게도 질문할 수 있습니다.

식품 안전

암 치료 기간 동안 인체는 감염을 이겨내기 위해 어려운 싸움을 이어나갑니다. 따라서 먹는 음식이 안전한지 반드시 확인해야 합니다. 이러한 확인을 통해 식중독 등의 감염 위험을 낮출 수 있습니다. 자세한 내용과 팁은 *암 치료 기간 중 식품 안전*

(<https://sandbox18.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment>) 자료를 확인하십시오.

수분 유지

암 치료 기간 동안 수분(충분한 액체 섭취)을 유지하는 것이 굉장히 중요합니다. 물이 아닌 다른 액체로도 수분을 섭취할 수 있습니다. 그 예가 아래 표에 나와 있습니다.

액체 유형	예
수프	• 부용 • 콩소메 • 육수
음료	• 물 • Seltzer(스파클링 워터) • 과일 및 채소 주스 • 과즙 음료 • 스포츠 음료(예: 게토레이®) • 차 • 우유 또는 밀크셰이크 • 영양 보충 음료

디저트	● 젤로® 등의 젤라틴 ● 아이스크림(예: Popsicles®) ● 이탈리아 아이스, 아이스크림, 프로즌 요거트, 소르베
-----	---

칼로리 및 단백질 섭취

치료 중에는 임상 영양사가 더 많은 칼로리와 단백질을 섭취하고 더 편하게 식사할 수 있도록 도와주는 특정 식품을 추천할 수 있습니다. 일부 음식은 건강에 좋지 않은 것처럼 느껴질 수 있습니다. 하지만 단기간의 식단 변경이라는 사실을 기억해야 합니다. 부작용이 사라지고 식욕이 정상 수준으로 돌아오면 건강에 좋지 않다고 느껴지는 음식은 섭취를 중단할 수 있습니다. 임상 영양사가 가장 잘 맞는 식단을 찾도록 도와드릴 수 있습니다.

충분한 식사 및 음료를 위한 팁

치료하는 동안 식욕 변화가 생길 수 있습니다. 많은 양의 식사가 부담스럽거나 힘들게 느껴질 수 있습니다. 식욕이 감소하거나(평소보다 적게 먹고 싶은 경우) 일찍 포만감을 느낄 수 있습니다(식사 후 빨리 배부른 경우).

다음 제안은 식사를 최대한 활용하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 조금씩 자주 식사합니다. 예를 들어, 하루에 3번 식사하는 대신 6~8회로 나누어 식사하세요.
- 몇 시간 간격으로 식사하세요. 배고플 때까지 기다리지 마세요.
- 저녁용 그릇 대신에 샐러드 접시에 더 적은 양의 음식을 담으세요.
- 칼로리가 높은 핫 초콜릿, 과일 주스, 과즙 음료를 드세요.
- 저칼로리 음료(예: 물, 커피, 차, 다이어트 음료)는 피하세요. “레시피” 섹션의 레시피를 사용하여 더블 밀크와 밀크셰이크를 만드세요.
- 가장 좋아하는 간식을 집, 이동 시, 직장에서 드세요.
- 하루 중 언제든지 좋아하는 음식을 드세요. 예를 들어, 점심이나 저녁 식사로 아침 식사(예: 팬케이크 또는 오믈렛)를 드세요.
- 다양한 색과 질감의 음식으로 식욕이 자극될 수 있는 식단을 준비하세요.

- 가족이나 친구와 함께 즐겁고 편안한 환경에서 식사하며 좋은 추억을 쌓으세요.
- 냄새가 좋은 음식(예: 구운 빵 또는 튀긴 베이컨)을 만드세요.

식단에 단백질을 보충하는 팁

인체가 최상의 상태를 유지하기 위해서는 칼로리와 단백질의 균형이 필요합니다. 의사나 임상 영양사가 식단에서 단백질의 양을 일시적으로 늘리라고 말할 수 있습니다. 최근에 수술을 받았거나 상처가 있는 경우, 단백질을 더 많이 섭취하면 회복에 도움이 됩니다. 다음 제안은 식단에서 단백질을 더 많이 섭취하는 데 도움이 됩니다.

- 단백질이 풍부한 음식(예: 닭고기, 생선, 돼지고기, 소고기, 양고기, 달걀, 우유, 치즈, 콩, 견과 또는 너트 버터, 대두 식품)을 섭취합니다.
- 더블 밀크를 마시고 우유나 물이 들어가는 레시피(예: 인스턴트 푸딩, 코코아, 오믈렛, 팬케이크 믹스)에 더블 밀크를 사용합니다. 더블 밀크를 만들려면 탈지 분유 1봉지(약 1컵)와 전지우유 1쿼트를 블렌더에 넣어 혼합합니다. 냉장고에 보관합니다.
- 뜨겁거나 차가운 시리얼에 더블 밀크나 바로 마실 수 있는 영양제(예: Ensure[®])를 사용합니다.
- 잘게 잘라서 익힌 고기와 치즈를 오믈렛이나 키슈에 더합니다.
- 크림 수프, 으깬 감자, 웨이크 및 캐서롤에 무향 단백질 분말을 더합니다.
- 치즈 또는 너트 버터(예: 땅콩 버터, 캐슈 버터, 아몬드 버터)를 곁들인 크래커를 간식으로 먹습니다.
- 사과, 바나나 또는 셀러리에 너트 버터를 바릅니다.
- 사과 조각과 치즈 웨지에 꿀을 뿌려서 먹습니다.
- 웨이크 또는 스무디에 너트 버터를 섞습니다.
- 견과, 해바라기씨 또는 호박씨를 간식으로 먹습니다.
- 빵, 머핀, 팬케이크, 쿠키, 와플에 견과와 씨앗을 추가합니다.
- 피타빵에 후무스를 곁들여 곱니다. 샌드위치에 후무스를 바르거나 샐러드에 한 스푼 추가해 보십시오.

- 수프, 캐서롤 및 샐러드에 익힌 고기를 추가합니다.
- 시리얼, 캐서롤 및 요거트에 맥아, 땅콩, 치아시드 또는 지상 아마씨 가루를 추가합니다.
- 일반 요거트 대신 그릭 요거트를 선택합니다.
- 달걀로 만든 디저트(예: 파운드 케이크, 푸딩, 커스터드, 치즈케이크)를 섭취합니다.
- 커스터드, 푸딩, 키슈, 팬케이크 반죽, 프렌치 토스트 에그 와시, 달걀 스크램블 또는 오믈렛에 달걀 또는 달걀 흰자를 추가로 더합니다.
- 소스, 야채 및 수프에 입자상 치즈를 추가합니다. 또한 으깬 감자, 캐서롤 및 샐러드에도 추가할 수 있습니다.
- 캐서롤, 파스타 요리 또는 달걀 요리에 코티지 치즈 또는 리코타 치즈를 추가합니다.
- 햄버거와 빵가루를 묻힌 커틀렛에 치즈를 녹여서 더해줍니다.
- 병아리콩, 강낭콩, 두부, 삶은 달걀, 견과, 씨앗 및 익힌 고기나 생선을 샐러드에 추가합니다.
- 수프와 스튜에 저온 살균한 사골 국물을 사용합니다.

식단에 칼로리를 보충하는 팁

다음 제안은 더 많은 칼로리를 섭취하는 데 도움이 됩니다. 이미 알고 있는 건강한 식사와 반대되는 것처럼 보일 수도 있습니다. 하지만 치료를 받고 회복하는 동안 충분한 칼로리와 단백질을 섭취하는 것이 가장 중요합니다.

- “저지방”, “무지방” 또는 “다이어트”라고 적힌 식품과 음료 라벨은 피하세요. 예를 들어, 저지방 우유 대신 전지우유를 사용하세요.
- 견과일, 견과류 또는 건조 씨앗을 간식으로 드세요. 핫 시리얼, 아이스크림 또는 샐러드에 추가하세요.
- 과즙 음료나 과일 셰이크를 드세요.
- 감자, 쌀, 파스타에 버터, 기 또는 오일을 첨가하세요. 익힌 채소, 샌드위치, 토스트,

핫 시리얼에도 첨가하세요.

- 토스트나 베이글에 크림치즈나 너트 버터를 첨가하거나 채소에 발라 드세요.
- 크래커에 크림치즈, 잼, 땅콩 버터를 바르세요.
- 빵과 크래커에 젤리나 꿀을 곁들이세요.
- 잼을 잘게 썬 과일과 섞어 아이스크림이나 케이크의 토핑으로 사용하세요.
- 토르티야 칩을 과카몰리나 사워 크림 딥과 함께 간식으로 드세요.
- 샐러드, 구운 감자, 채소(예: 그린 빈 또는 아스파라거스)에 고칼로리 드레싱을 사용하세요.
- 매시드 포테이토, 케이크, 쿠키 레시피에 사워 크림, 코코넛 밀크, 하프앤하프 또는 헤비 크림을 첨가하세요. 팬케이크 반죽, 소스, 그레이비, 수프, 캐서롤에도 첨가할 수 있습니다.
- 구운 감자 위에 치즈나 사워 크림을 올리세요.
- 케이크, 와플, 프렌치 토스트, 과일, 푸딩, 핫 초콜릿 위에 휘핑 크림을 올리세요.
- 채소나 파스타에 크림 소스를 섞거나 먹기 전에 올리브 오일을 뿌리세요.
- 마요네즈, 크림 샐러드 드레싱 또는 아이올리 소스를 샐러드, 샌드위치, 채소 딥에 사용하세요.
- 그래놀라를 요거트에 섞거나 아이스크림이나 과일 위에 올리세요. 그래놀라를 쿠키, 머핀, 빵 반죽에 사용하세요.
- 아이스크림이나 얼리지 않은 케이크 위에 설탕이 첨가된 연유를 올리세요. 연유를 땅콩 버터와 섞어 더 많은 칼로리와 맛을 더하세요.
- 샐러드에 크루통을 곁들이세요.
- 식사에 속재료를 더해주세요.
- 홈메이드 셰이크를 드세요. “레시피” 섹션의 셰이크 레시피를 활용하세요. 고칼로리, 고단백질 음료(예: Carnation® Breakfast Essentials 또는 Ensure®)도 마실 수 있습니다. 구매 가능한 영양제 목록은 다음 섹션을 참조하십시오.
- 아보카도를 스무디, 수프, 샐러드, 오믈렛에 추가하거나 토스트에 발라 드세요.

- 샐러드(예: 참치 또는 달걀 샐러드)에 마요네즈나 사워 크림을 더하거나 샌드위치에 발라 드세요.

영양제

직접 식단을 조절할 수 없는 경우 다양한 영양제를 구매할 수 있습니다. 비타민과 미네랄이 첨가된 고칼로리 기성 음료도 있습니다. 다른 음식이나 음료에 섞어 먹을 수 있는 분말도 있습니다. 대부분 유당이 없기 때문에 유당 불내증이 있더라도 먹을 수 있습니다.

기성 음료는 개봉 후에 항상 냉장 보관하십시오. 분말을 액체와 혼합한 후 냉장 보관하십시오.

자극적이지 않은 무향 음료

부드러운 단맛을 좋아하는 사람을 위한 음료입니다. 부드러운 단맛이 나는 밀크셰이크의 베이스로 사용할 수 있습니다. 음료 종류:

- 락토 프리
- 클루텐 프리
- 코셔

영양제(제조업체)	영양소 함량
Osmolite® 1 Cal(Abbott)	8온스당 함량: ● 250칼로리 ● 단백질 10.5g
Isosource® HN(Nestlé)	8온스당 함량: ● 300칼로리 ● 단백질 13.5g
Glytrol® unflavored(Nestlé)	8온스당 함량: ● 250칼로리 ● 단백질 11.3g

착향 가당 음료

이러한 음료는 브랜드에 따라 바닐라, 초콜릿, 딸기 등의 다양한 맛으로 제공됩니다.

음료 종류:

- 락토 프리
- 클루텐 프리
- 코셔

영양제(제조업체)	영양소 함량
Ensure Original(Abbott)	8온스당 함량: ● 255칼로리 ● 단백질 9g
Boost® Original(Nestlé)	8온스당 함량: ● 240칼로리 ● 단백질 10g
Ensure Plus(Abbott)	8온스당 함량: ● 350칼로리 ● 단백질 13g
Boost Plus(Nestlé)	8온스당 함량: ● 360칼로리 ● 단백질 14g
Boost Very High Calorie(Nestlé)	8온스당 함량: ● 530칼로리 ● 단백질 22g
Ensure High Protein(Abbott)	8온스당 함량: ● 160칼로리 ● 단백질 16g
Boost High Protein(Nestlé)	8온스당 함량:

	• 240칼로리 • 단백질 20g
Ensure Compact(Abbott)	4온스당 함량: • 220칼로리 • 단백질 9g
Boost Compact(Nestlé)	4온스당 함량: • 240칼로리 • 단백질 10g

저가당 음료(당뇨 환자용)

이러한 음료는 브랜드에 따라 바닐라, 초콜릿 등의 다양한 맛으로 제공됩니다. 음료 종류:

- 락토 프리
- 클루텐 프리
- 코셔

영양제(제조업체)	영양소 함량
Glucerna® Shake(Abbott)	8온스당 함량: • 180칼로리 • 단백질 10g
Boost Glucose Control(Nestlé)	8온스당 함량: • 250칼로리 • 단백질 14g
Glytrol Vanilla(Nestlé)	8온스당 함량: • 250칼로리 • 단백질 11.3g

과일 음료

이러한 음료는 브랜드에 따라 복숭아, 오렌지, 와일드베리, 아이스티, 블루베리, 석류 등의 다양한 맛으로 제공됩니다. 음료 종류:

- 무지방
- 락토 프리
- 클루텐 프리
- 코셔

영양제(제조업체)	영양소 함량
Ensure Clear(Abbott)	8온스당 함량: • 250칼로리 • 단백질 9g
Boost Breeze(Nestlé)	8온스당 함량: • 250칼로리 • 단백질 9g
Resource® Diabetishield(Nestlé) 참고: 당뇨 환자를 위한 음료입니다	8온스당 함량: • 150칼로리 • 단백질 7g • 탄수화물 30g

우유가 함유된 착향 가당 분말

이러한 분말은 브랜드에 따라 우유나 물과 섞어 먹을 수 있습니다. 바닐라, 초콜릿, 딸기 맛으로 제공됩니다.

- 대부분의 제품에 유당이 함유되어 있습니다.
- 1회 제공량당 지방 함량은 브랜드와 전지우유, 저지방 우유, 물 중 어느 것과 혼합하는지에 따라 달라집니다.

영양제(제조업체)	영양소 함량
Carnation Breakfast	전지우유 사용 시 8온스당 함량:

Essentials™(Carnation) 참고: 이 음료는 사전 혼합된 캔으로 제공됩니다. 일부 제품은 무가당 버전으로 제공됩니다.	• 280칼로리 • 단백질 12g
가당(인공 감미료) Carnation Breakfast Essentials(Carnation)	전지우유 사용 시 8온스당 함량: • 210칼로리 • 단백질 14g
Scandishake®(Aptalis) 참고: 이 음료는 락토 프리 버전으로 제공됩니다.	전지우유 사용 시 11온스당 함량: • 600칼로리 • 단백질 12g

무향 보충제

이 보충제는 음료나 촉촉한 음식(예: 팬케이크, 머핀, 푸딩)과 혼합하여 칼로리와 단백질 중 하나 또는 둘 모두를 보충할 수 있습니다.

이 보충제는 식사 없이 단일 영양 공급원으로 사용할 수 없습니다. 식단에 추가하는데 도움이 필요한 경우에는 임상 영양사와 상담하십시오.

영양제(제조업체)	영양소 함량
Scandical®(분말)(Aptalis)	1큰술당 함량: • 35칼로리
Benecalorie®(액상)(Nestlé)	1온스당(액상) 함량: • 330칼로리 • 단백질 7g
Unjury® Medical Quality Protein™(분말)(Unjury)	1스쿱당(분말, 24g) 함량: • 90칼로리 • 단백질 21g

칼륨과 인 중 하나 또는 둘 모두의 섭취를 제한해야 하는 사람을 위한 영양제 이러한 음료는 바닐라, 버터 피칸, 베리 맛으로 제공됩니다. 종류:

- 락토 프리
- 클루텐 프리
- 코셔

영양제(제조업체)	영양소 함량
Nepro®(Abbott)	8온스당 함량: • 425칼로리 • 단백질 19g
Suplena®(Abbott)	8온스당 함량: • 425칼로리 • 단백질 11g
Novasource® Renal(Nestlé)	8온스당 함량: • 475칼로리 • 단백질 21.6g
Renalcal®(Nestlé)	8.45온스당 함량: • 500칼로리 • 단백질 8.5g

고칼로리, 고단백질 푸딩

이러한 푸딩 보충제는 바닐라, 초콜릿, 버터스카치 맛으로 제공됩니다. 종류:

- 락토 프리
- 클루텐 프리
- 코셔

영양제(제조업체)	영양소 함량
Boost Nutritional® pudding(Nestlé)	4온스당 함량: • 250칼로리 • 단백질 9g

Ensure pudding(Abbott)	4온스당 함량: • 250칼로리 • 단백질 9g
------------------------	---

당뇨 환자용 스낵바

종류:

- 코셔

영양제(제조업체)	영양소 함량
Glucerna Snack Bar(Abbott)	바 1개당 함량: • 150~160칼로리 • 단백질 10~11g 참고: 칼로리와 단백질은 맛에 따라 다릅니다.

유기농 영양 셰이크

이러한 셰이크는 스위트 바닐라 빈, 크림 초콜릿 퍼지, 아이스 카페 모카, 딸기와 크림 맛으로 제공됩니다. 종류:

- 클루텐 프리
- 소이 프리
- 99.3% 락토 프리
- 코셔

영양제(제조업체)	영양소 함량
Orgain™(Nutricia)	11온스당 함량: • 255칼로리 • 단백질 16g
Kate Farms	11온스당 함량: • 255칼로리

- 단백질 16g

고단백질 저가당 셰이크

이러한 보충제는 다양한 맛 또는 분말 형태로 만들어진 기성 셰이크로 제공됩니다. 종류:

- 클루텐 프리
- 소이 프리
- 저가당

영양제(제조업체)	영양소 함량
Premier Protein Shakes(Premier Protein)	11온스당 함량: • 160칼로리 • 단백질 30g • 당 1g
Premier Protein Powder(Premier Protein)	1스쿱당(47g) 함량: • 180칼로리 • 단백질 30g • 당 3g

현지 시장 또는 약국에서 영양제를 판매하는지 확인하십시오. 온라인으로 주문하여 집으로 배송할 수도 있습니다. 연락처는 다음과 같습니다.

- Abbott Nutrition
800-258-7677
www.abbottstore.com

- Aptalis
800-472-2634
<http://store.foundcare.com/aptalis>

- Nutricia
800-365-7354
www.Nutricia-NA.com

- Unjury
800-517-5111
www.unjury.com

- Orgain

- **Carnation**
800-289-7313
www.carnationbreakfastessentials.com
- **Nestlé**
800-422-ASK2 (800-422-2752)
www.nestle-nutrition.com
- **Kate Farms**
805-845-2446
www.katefarms.com
- **888-881-GAIN (888-881-4246)**
www.orgain.com

영양소를 통한 증상과 부작용 관리

이 섹션에서는 증상에 도움이 되는 다음과 같은 몇 가지 팁을 소개합니다.

- 식욕 감퇴
- 변비(평소보다 더 적은 배변량)
- 설사(물거나 물기가 많은 배변)
- 구내 건조
- 구강염 또는 인후염
- 미각 변화
- 이른 포만감
- 메스꺼움
- 피로

팁을 참고하기 전에 위 증상 중 하나라도 나타날 경우 의사나 간호사에게 말씀하십시오. 식단을 바꾸면 도움이 될 수 있지만 부작용을 최상으로 관리하기 위해 약이 필요할 수도 있습니다. 약을 처방받은 경우에는 의료진의 지시에 따라 복용해야 합니다.

식욕 감퇴

식욕 감퇴는 입맛이나 식욕의 감소입니다. 암 치료의 매우 흔한 부작용입니다.

식욕이 가장 좋고 더 많은 양을 먹을 수 있는 특정한 시간이 존재할 수 있습니다. 이러한 경우 해당 시간을 활용하여 최대한 많은 양의 식사를 하십시오. 본 자료의 “칼로리 및 단백질 섭취” 섹션에서 식사와 간식을 최대한 활용하는 방법에 대한 정보를 확인

하십시오.

전혀 배고프지 않다고 느껴지는 경우도 있습니다. 이러한 경우에는 식사 일정을 따르십시오. 예를 들어, 배고플 때까지 기다리지 않고 약 2시간 간격으로 식사합니다. 직접 알람을 설정하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

변비

변비는 배변을 어렵게 만드는 일반적인 문제입니다. 변비의 경우, 배변이 다음과 같을 수 있습니다.

- 대변이 너무 딱딱함
- 대변이 너무 작음
- 대변을 보기가 너무 어려움
- 평소보다 적은 배변 횟수

변비는 식단, 활동, 생활 방식 등 다양한 이유로 발생할 수 있습니다. 일부 화학 요법과 진통제가 변비를 유발할 수도 있습니다.

식단을 통해 변비를 관리하는 방법은 다음과 같습니다.

고섬유질 식품을 더 많이 먹습니다

섬유질은 대변의 양을 늘리기 때문에 중요합니다. 몸 밖으로 대변을 밀어내는 데 도움이 됩니다. 식단마다 섬유질이 포함된 음식을 추가합니다. 가스와 복부 팽만을 방지하기 위해 충분한 양의 수분을 섭취해야 합니다. 고섬유질 식품의 예:

- 과일
- 채소
- 브랜 머핀
- 통곡물(예: 통곡물 시리얼, 파스타, 빵, 현미)
- 견과류 및 씨앗

충분한 양의 수분을 섭취합니다

하루에 8~10잔(8온스) 이상의 수분을 섭취합니다. 물, 과일과 채소 주스, 우유 및 기타 액체를 마십니다. 대변을 부드럽게 만드는 데 도움이 됩니다. 마셔야 할 액체에 대한 정보는 “수분 유지” 섹션을 참고하십시오.

일정한 시간에 먹습니다

매일 같은 시간에 식사합니다. 식단을 변경할 경우에는 천천히 변경합니다.

일상 활동을 합니다

신체 운동은 변비에도 도움이 될 수 있습니다. 음식이 소화기관을 통해 이동할 수 있도록 가벼운 신체 활동(예: 산책 또는 천천히 계단 오르기)을 합니다. 새로운 신체 활동을 시작하기 전에는 의사와 상담하십시오.

설사

설사는 묽거나 물기가 많은 잿은 배변입니다. 음식이 장을 빠르게 통과하도록 합니다. 설사로 인해 물과 영양소가 몸에 잘 흡수되지 않습니다. 설사의 원인:

- 항암제
- 방사선 치료
- 위 또는 장 수술
- 약
- 우유 및 유제품 소화 문제
- 많은 양의 당알코올(예: 무가당 사탕에서 발견되는 소르비톨 또는 마니톨) 섭취
- 기타 식이민감증

다음 제안을 활용하여 설사를 관리하기 전에 의사와 상담하십시오.

충분한 양의 수분을 섭취합니다

매일 8~10잔(8온스) 이상의 수분을 섭취합니다. 설사를 할 때 잃게 되는 수분과 영양소를 대체하는 데 도움이 됩니다. 권장되는 음료:

- 과일 주스 및 과즙을 섞은 물
- 무향 Pedialyte®

- 코코넛 워터
- 물에 첨가하는 전해질 정제(예: Nuun®)
- 물과 혼합하는 전해질 분말(예: DripDrop®)
- 전해질을 첨가한 물(예: Propel®)
- 무카페인 탄산음료. 마시기 전에 뚜껑을 덮지 않은 채로 몇 분 동안 기다려 탄산음료의 거품을 줄입니다.

자세한 예는 “수분 유지” 섹션을 참조하십시오.

아래 식이 가이드라인을 따르십시오

매우 뜨겁거나 차가운 고가당, 고지방, 매운 음식은 피하십시오. 소화기관에 부담이 되거나 설사가 악화될 수 있습니다. 설사를 하는 경우 아래의 식사 및 음료 가이드라인을 따르십시오.

과일 및 채소

권장되는 음식	피해야 할 음식
• 잘 익혀서 껍질을 벗기고 퓨레로 만들거나 통조림으로 된 과일 및 채소 • 바나나 • 껍질을 벗긴 사과 또는 사과 소스 • 주스 또는 과즙을 섞은 물 • 부드러운 땅콩 버터 대부분 칼륨과 수분을 함유하고 있어 설사로 잃게 되는 영양분을 대체하는 데 도움이 됩니다. 설사를 줄일 수 있는 수용성 섬유질도 포함합니다.	• 생과일 및 채소, 통 견과류, 씨앗(“권장되는 음식” 열의 음식 제외) • 가스를 유발할 수 있는 채소(예: 브로콜리, 콜리플라워, 양배추, 콩, 양파)

녹말 및 탄수화물

권장되는 음식	피해야 할 음식
• 정제된 밀가루로 든 흰 빵, 시리얼, 쌀, 파스타, 파리나 • 삶은 감자나 메시드 포테이토(껍질 제외) • 크래커, 프레첼, 그레이엄 크래커	• 3g 이상의 섬유질이 포함된 빵, 파스타, 시리얼, 현미 • 견과류 또는 씨앗이 포함된 빵 제품 • 지방이 많은 빵과 페이스트리(예: 크로와상,

대부분 소금을 함유하고 있어 설사로 잃게 되는 영양분을 대체하는 데 도움이 됩니다.	도넛) • 튀긴 감자
--	----------------

고기 및 대체육

권장되는 음식	피해야 할 음식
• 껍질이 없는 살코기(예: 닭고기 또는 칠면조 가슴살) • 완숙 달걀 • 두부 부드러운 저지방 저섬유질 음식입니다. 소화기관에 부담이 덜합니다.	• 지방이 많은 고기(예: 살라미, 페퍼로니, 소시지) • 튀긴 고기 및 튀긴 두부 • 껍질이 있는 고기 소화기관에 부담을 줍니다. 불편감을 유발하고 설사를 악화시킬 수 있습니다.

유제품

권장되는 음식	피해야 할 음식
• 저지방 우유 또는 요거트 우유 및 유제품을 소화하는 데 문제가 있는 경우, 락토 프리 우유(예: Lactaid® 우유) 또는 식물성 우유(예: 콩, 아몬드, 귀리, 코코넛 또는 쌀 우유)를 드세요.	• 전지우유 • 프리미엄 또는 고지방 아이스크림 • 고지방 치즈 • 사워크림

조미료

권장되는 음식	피해야 할 음식
• 소금(기타 이유로 인해 피해야 하는 경우 제외) • 무지방 그레이비 및 샐러드 드레싱	• 많은 양의 설탕 및 향신료 • 기름진 그레이비 및 샐러드 드레싱 • 카페인이 들어 있는 식품 또는 음료(예: 초콜릿, 차, 탄산음료) 소화기관에 부담을 줍니다. 불편감을 유발하고 설사를 악화시킬 수 있습니다.

구내 건조

구내 건조는 다음과 같은 이유로 발생할 수 있습니다.

- 항암제
- 방사선 치료
- 약
- 두경부 수술
- 감염
- 기타 건강 문제

구내 건조는 충치를 유발할 수 있습니다. 치아를 충치로부터 보호하는 침이 적게 만들어지기 때문입니다. 입이 건조한 경우 구강 위생(청결한 구강 관리)이 매우 중요합니다. 알코올 성분의 구강세정액을 사용하지 마십시오. 대신 온수 1쿼트(4컵)에 베이킹소다 1티스푼과 소금 1티스푼을 섞어 구강세정액을 만들어 사용해 보십시오. 이 구강세정액으로 2시간마다 입을 헹굽니다.

입이 건조하면 식사가 힘들 수 있습니다. 일부 음식은 씹고 삼키기 어려울 수 있습니다. 먹는 음식의 유형에 따라 다를 수 있습니다. 식감이 촉촉하고 부드러우며 삼키기 쉬운 음식을 선택합니다. 건조하거나 식감이 거친 음식은 피합니다.

하루 동안 수분을 충분히 섭취합니다. 식사 시 음식을 문 상태로 액체를 섭취하면 씹고 삼키는 행위가 더 수월할 수 있습니다.

입이 건조한 경우에는 아래 식사 및 음료 가이드라인을 따르십시오.

권장되는 음식	피해야 할 음식
다음과 같이 부드럽고 묽은 음식: ● 캐서롤, 콩 요리, 마카로니 앤 치즈, 달걀 스램블 ● 부드럽게 요리한 닭고기 및 생선 ● 스투 및 크림 수프 ● 조리된 시리얼 ● 유아용 음식 ● 소스, 그레이비, 주스, 맑은 육수, 마가린, 사	다음과 같은 거칠거나 건조한 음식: ● 소스 없는 말린 고기 ● 마르고 거친 빵, 크래커, 프레첼, 시리얼 ● 거친 생과일과 야채

워 크림을 첨가한 음식 • 빵, 크래커 및 기타 구운 식품을 우유나 차에 찍어낸 음식 • 신선한 파인애플 또는 파파야 다음과 같은 찬 음식: • 밀크셰이크, 스무디, 요거트, 젤라틴, 코티지 치즈, 영양제(“영양제” 섹션 참조) • 묽게 간 과일 및 채소 딱딱한 무가당 사탕과 껌도 도움이 될 수 있습니다. 감귤, 시나몬, 민트맛을 시도해 보세요.	
---	--

구강염 또는 인후염

구강염 또는 인후염은 특정 화학요법 치료와 두경부 방사선으로 인해 발생할 수 있습니다.

구강염 또는 인후염이 있으면 음식 섭취가 어려울 수 있습니다. 증상에 따라 음식 섭취 방식에 차이가 생길 수 있습니다. 다음은 구강 자극을 피할 수 있는 몇 가지 팁입니다.

- 부드러워질 때까지 음식을 요리합니다. 블렌더를 사용해서 음식을 묽게 만듭니다.
- 쉽게 씹을 수 있도록 음식을 작은 크기로 자릅니다.
- 입 안을 헹굽니다. 소금 1티스푼, 베이킹 소다 1티스푼, 온수 1쿼트(4컵)로 구강 세정제를 만들어 사용해 보십시오. 이 세정제가 도움이 되지 않으면 의사에게 다른 구강 세정제를 추천해 줄 것을 요청하십시오.
- 음료를 마실 때 빨대를 사용합니다. 빨대를 사용하면 구강염이 있는 부분에 액체가 닿지 않게 할 수 있습니다.
- 의사나 치과 의사에게 괜찮다고 하면 치아와 혀를 치솔질합니다.
- 입안을 깨끗하게 유지할 수 있도록 더 많은 액체를 마십니다.

구강염 또는 인후염이 있으면 더 부드러운 음식, 자극적이지 않은 음식, 미지근하거나 찬 음식이 도움이 될 수 있습니다. 건조한 음식 또는 맵거나 짜거나 시거나 자극이 심

한 음식과 같이 통증을 높일 수 있는 음식은 피합니다.

구강염 또는 인후염이 있으면 아래의 식음료 섭취 가이드라인을 따르십시오.

권장되는 음식	피해야 할 음식
다음과 같이 자극적이지 않고 부드럽고 묽은 음식: • 플레인 캐서롤, 으깬 감자, 마카로니 앤 치즈, 달걀 스크램블 • 부드럽게 요리한 닭고기 또는 퓨레 치킨과 생선 • 크림 수프 • 조리된 시리얼 • 유아용 식품(타피오카, 플레인 맛) • 버터, 사워 크림, 오일 및 부드러운 소스(견뎌낼 수 있을 정도)를 음식에 더해서 섭취 • 빵, 크래커 및 기타 구운 식품을 우유나 차에 찍어낸 음식 다음과 같은 찬 음식: • 밀크셰이크, 스무디, 요거트, 젤라틴, 커스터드, 푸딩, 코티지 치즈, 영양제(예: Ensure)	다음과 같은 거칠거나 건조한 음식: • 말린 고기 • 마른 빵, 크래커, 프레젤 • 거친 생과일과 야채 다음과 같이 맵거나, 짜거나, 자극적인 음식: • 후추나 고춧가루와 같은 양념을 다량 사용해서 만든 음식 • 소금이 많이 사용되었거나 식초가 사용된 음식 • 감귤류 과일 제품(예: 오렌지 주스, 레모네이드) • 토마토 제품(예: 파스타 소스, 토마토 주스, 토마토 수프)

미각 변화

화학 요법, 방사선 치료 및 일부 의약품이 미각에 영향을 미칠 수 있습니다.

미각은 짠맛, 단맛, 감칠맛, 쓴맛, 신맛의 다섯 가지 주요 감각으로 구성됩니다. 미각의 변화는 사람마다 다릅니다. 가장 일반적인 변화는 쓴맛과 금속맛이 나는 것입니다. 아무 맛이 나지 않는 경우도 있습니다. 일반적으로 치료가 끝나면 변화는 사라집니다.

구강을 잘 관리하는 것은 미각의 변화를 돕기 위해 매우 중요합니다. 의사 또는 치과 의사가 허용하는 경우 이와 혀를 닦고 더 많은 수분을 섭취하면 구강을 청결하게 유지할 수 있습니다. 의료가 알코올 프리 구강세정액(예: Biotene®)의 사용을 권장할 수도 있습니다. 온수 1쿼트(4컵)에 베이킹 소다 1티스푼과 소금 1티스푼을 섞어 구강세

정액을 직접 만들 수도 있습니다. 하루 동안 구강세정액 자주(식사 전후) 사용하세요.

음식이 맛이 없어 보인다면

- 음식의 질감을 바꿔 봅니다. 예를 들어, 구운 감자보다 으깬 감자가 더 나을 수 있습니다.
- 음식의 온도를 바꿔 봅니다. 몇몇 음식은 차가운 상태에서 또는 실온에서 더 맛있게 먹을 수 있습니다.
- 보기 좋고 냄새가 좋은 음식을 선택하여 만듭니다.
- 불편감을 유발하지 않는 한 더 많은 양념과 향미료를 사용합니다. 예:
 - 음식에 소스와 조미료(예: 간장 또는 케첩)를 추가합니다.
 - 육류 또는 대체육을 샐러드 드레싱, 과즙 또는 기타 소스에 재워 양념이 배이게 합니다.
 - 채소 또는 육류에 양파나 마늘을 넣어 양념으로 사용합니다.
 - 음식에 허브(예: 로즈메리, 바질, 오레가노, 민트)를 추가합니다.
 - 밀크셰이크나 요거트에 과일을 섞어줍니다. 민트 또는 커피맛 밀크셰이크를 만들어볼 수도 있습니다.
- 새콤하고 톡 쏘는 음식을 먹어 봅니다. 입맛을 자극하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 맛이 다른 음식을 교대로 먹어 봅니다. 예를 들어, 다음과 같이 조합해 보십시오.
 - 코티지 치즈와 파인애플.
 - 통조림 과일과 플레인 요거트.
 - 구운 치즈와 토마토 주스.

쓰거나 쇠 맛이 느껴질 경우

- 식사 전에 물로 입을 헹굽니다.
- 육류에서 쓴 맛이 느껴지면 소스나 과즙에 재웠다가 요리하거나 레몬즙을 뿌려 봅니다. 입에 염증이 없는 경우에만 이 방법을 사용하십시오.
- 단백질 섭취용으로 육류 대체품(예: 유제품, 콩)을 활용합니다.

- 플라스틱 도구를 사용합니다.
- 민트나 껌은 무가당 제품을 이용합니다.
- 통조림 식품(예: 소스, 수프)을 피합니다. 대신 유리나 플라스틱 자 또는 박스에 들어 있는 제품을 선택하십시오.

음식이 너무 달게 느껴지는 경우

- 소금을 더해줍니다.
- 단 음료에 물을 더해 희석합니다.
- 너무 달다고 생각되면 더 자극적인 음식(예: 레몬이 포함된 음식)을 더해 봅니다.

음식의 맛 또는 냄새가 평소와 다르게 느껴지는 경우

- 냄새가 강한 뜨거운 음식을 피합니다. 소고기와 생선은 냄새가 매우 강하기 때문에 가금류, 달걀 및 유제품을 섭취합니다.
- 냄새가 자신을 향하지 않도록, 요리할 때 냄비와 팬 뚜껑을 열어서 멀리 치워둡니다.
- 요리하는 동안 음식 냄새가 밖으로 나갈 수 있도록 창문을 열어 둡니다.
- 차가운 상태나 실온에서 먹을 수 있는 음식을 선택합니다. 먹기 전에 음식을 식힙니다. 실온의 음식 또는 차가운 음식은 따뜻한 음식보다 냄새가 덜 납니다.
- 다음과 같이 여러 가지 양념과 음식을 조합해서 실험해 보십시오.
 - 음식에 소스 추가.
 - 음식의 온도와 질감 변경.
- 입에 염증이 없는 경우 자극적인 맛의 음식(예: 레몬 웨지 또는 감귤류 과일)을 먹어 보십시오.
- 먹기 전과 먹은 후에 입을 헹굽니다.
- 식사 중 자주 약간의 액체를 마셔 음식 맛을 헹구어냅니다.

이른 포만감

이른 포만감은 식사할 때 평소보다 더 빨리 포만감을 느끼는 것입니다. 예를 들어, 식

사를 반박에 하지 않았는데 더 이상 먹을 수 없다고 느낍니다. 이른 포만감은 위 수술, 변비, 일부 의약품 등으로 인해 발생할 수 있습니다.

이른 포만감 해결하려면 다음 방법을 시도해 보십시오.

- 조금씩 자주 식사합니다.
- 대부분의 액체는 식전이나 식후에 마십니다. 식사 중 음료를 마시면 더 빨리 포만감을 느낄 수 있습니다.
- 칼로리와 단백질이 풍부한 음식(무지방 분유, 맥아, 너트 버터, 아보카도, 오일, 버터)을 식사에 곁들입니다.
- 식사 후 가벼운 신체 활동(예: 산책)을 합니다. 음식이 소화기관을 통해 움직이도록 도울 수 있습니다.

메스꺼움 및 구토

메스꺼움은 배탈 또는 구역질을 느끼는 것입니다. 메스꺼움은 방사선 치료, 화학 요법, 수술로 인해 발생할 수 있습니다. 통증, 의약품, 감염으로 인해 발생할 수도 있습니다.

메스꺼움을 느끼면 구토(토함)를 할 수 있습니다. 구토를 할 경우, 이 섹션의 다음 제안을 따르십시오. 전해질이 풍부한 음료로 수분을 충분히 섭취합니다. 예는 이 자료 앞부분의 “수분 유지” 섹션을 참조하십시오.

다음 제안은 영양 섭취를 통해 메스꺼움을 관리하는 방법입니다. 구토 방지제(메스꺼움 및 구토를 예방하거나 치료하는 약)가 필요한 경우, 의사나 간호사에게 문의하십시오.

권장되는 음식	피해야 할 음식
다음과 같이 탄수화물이 많고 자극적이지 않은 저지방 음식: • 마른 토스트, 크래커, 베이글 • 엔젤 푸드 케이크와 바닐라 웨이퍼 • 셔벗, 저지방 아이스크림 또는 프로즌 요거트	• 고지방 음식, 과도하게 맵거나 단 음식 • 지방이 많은 육류 • 튀긴 음식(예: 달걀 프라이, 프렌치 프라이) • 헤비 크림이 들어간 수프 • 크림이 섞인 야채 • 설탕이 많이 함유된 고지방 패스트리, 도넛,

• 젤라틴 • 무가당 통조림 과일 다음과 같은 찬 음식: • 찬 단백질(예: 껍질을 제거한 닭고기, 치즈, 요거트) • 라이트 파스타 샐러드 • 팝시클 • 차가운 맑은 음료(예: 영양제(Ensure Clear), 물로 희석한 주스)	쿠키 • 강한 양념(예: 후추, 고추, 양파, 핫소스, 샐러드 드레싱)이 사용된 음식 고지방 음식은 위에 더 오래 남을 수 있으며 소화하기가 더 어렵습니다. 이러한 음식의 대부분은 냄새 또는 향이 강해 메스꺼움을 유발하거나 악화시킬 수 있습니다.
--	---

일반 팁

- 섭취할 음식의 양을 주의하십시오. 너무 많이 먹으면 위에 무리가 갈 수 있습니다.
- 요리하거나 조리하는 동안 메스꺼움을 피하려면 기성 식품(예: 테이크아웃 식품 또는 냉동 식품)을 섭취해 보십시오. 필요하다면 다른 사람에게 요리를 요청하십시오.
- 음식 냄새 때문에 메스꺼움이 생기는 경우:
 - 찬 음식(예: 샌드위치, 샐러드)을 먹어 봅니다. 찬 음식은 뜨거운 음식만큼 냄새가 강하지 않습니다.
 - 가능하다면 뜨거운 음식을 요리하는 동안 자리를 피합니다.
 - 다른 사람이 대신 식사 준비를 하게 합니다.
 - 먹기 전에 몇 분 동안 음식을 식힙니다.
 - 냄새가 강한 장소를 피합니다.
- 조금씩 자주 식사합니다. 이렇게 하면 과식을 방지할 수 있으며 하루 동안 더 많은 음식을 먹는 데 도움이 됩니다.
- 식사와 식사 사이에 많은 액체를 마십시오. 이렇게 하면 너무 빠르게 포만감이 느껴지는 것을 방지하는 데 도움이 됩니다.
- 천천히, 음식을 잘 씹어서 먹습니다. 식사 직후 활동을 피합니다. 이러한 방법은 소화에도 도움이 됩니다.

- 즐거운 분위기에서 식사합니다. 예:
 - 쾌적한 온도의 편안한 장소를 선택합니다.
 - 친구나 가족과 함께 식사합니다. 메스꺼움으로부터 주의를 돌리는 데 도움이 될 수 있습니다.
 - 편안함이 유지될 수 있도록 헐렁한 옷을 입습니다.
- 아침에 메스꺼움이 생기는 경우에는 크래커나 마른 토스트를 침대 가까이 놓아 둡니다. 이러한 간식을 취침 전에 드십시오.
- 치료 직전 또는 직후에는 좋아하는 음식을 먹지 않습니다. 치료 도중이나 치료 후에 자주 메스꺼움이 생기면 그러한 음식을 싫어하게 되는 원인이 될 수 있습니다.

메스꺼움이 오랜 기간 지속되는 경우에는 식이 일기를 작성하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 식이 일기에는 섭취하는 음식, 섭취한 시간, 섭취할 때의 주변 상황을 기록합니다. 메스꺼움이 생긴 상황을 기록하십시오. 의사, 간호사 또는 임상 영양사와 이 상황에 대해 상의하십시오.

피로

피로는 암과 암 치료의 가장 흔한 부작용입니다. 일상 활동을 하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 삶의 질에 영향을 미치고 치료를 더 견디기 어렵게 만들 수도 있습니다.

피로는 다음과 같은 여러 증상으로 인해 발생할 수 있습니다.

- 식욕 저하
- 우울증
- 메스꺼움 및 구토
- 설사 또는 변비

이러한 증상을 관리하면 피로에 도움이 될 수 있습니다. 위 증상 중 하나라도 발견되면 의료진에게 알려십시오.

피로를 관리하는 또 다른 방법은 활력을 아끼는 것입니다. 다음과 같은 방법을 시도해 보십시오.

- 평소보다 활력이 좋은 날에는 먹을 음식을 더 많이 만들어 둡니다. 요리하고 싶지 않은 날에 간단한 식사를 할 수 있도록 개별 식사량을 냉동시킵니다.
- 가족과 친구에게 쇼핑과 식사 준비에 대한 도움을 요청합니다.
- 기운이 없는 경우에는 기성 식품을 구매합니다.
- 자주 사용하는 재료와 기구를 가까이에 둡니다.
- 서 있는 대신 앉아서 요리합니다.
- 소량의 칼로리가 높은 식사나 간식을 자주 먹습니다. 이렇게 하면 음식을 소화시키는 데 많은 활력이 필요하지 않을 수 있습니다.

혼자 살고 있고 음식을 구매하거나 만들 수 없는 경우, God's Love We Deliver or Meals on Wheels와 같은 식품 프로그램의 이용 대상이 될 수 있습니다. 일부 프로그램은 연령 또는 소득 요건이 있을 수 있습니다. 사회복지사가 더 자세한 정보를 제공할 수 있습니다.

신체 활동을 하면 실제로 활력 수준이 더 증가하는 사람도 있습니다. 산책 또는 정원 가꾸기와 같은 가벼운 강도부터 중간 강도의 활동에 대해 의사와 상담하십시오. 연구에 따르면 일부 신체 활동은 일상 활동을 더 수월하게 만들고, 활력 수준을 높이고, 식욕을 증진시키고, 기분을 개선할 수 있습니다.

레시피

셰이크에 날달걀을 넣지 마십시오. 날달걀은 식중독을 유발할 수 있습니다.

당뇨병이나 고혈당 환자의 경우, 레시피가 적합하지 않을 수 있습니다. 임상 영양사와 상담하십시오.

더블 밀크

재료 및 설명	영양소 함량
• 전지우유 1쿼트 • 무지방 분유 1봉지(약 1컵) (1쿼트 제품 분량) 블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.	8온스당 함량: • 230칼로리 • 단백질 16g

기본 밀크셰이크

재료 및 설명	영양소 함량
• 더블 밀크 1컵 • 슈퍼 프리미엄 아이스크림 2컵(모든 맛 가능) • 설탕 또는 시럽 2큰술 블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.	8온스당 함량: • 470칼로리 • 단백질 11g

기본 요거트 밀크셰이크

재료 및 설명	영양소 함량
이 셰이크는 기본 밀크셰이크보다 단맛이 덜합니다. 부드러운 단맛을 선호하는 사람에게 좋을 수 있습니다. • 플레인 요거트 8온스(일반 요거트가 없는 경우 저지방 요거트 사용) • 슈퍼 프리미엄 아이스크림 2컵(모든 맛 가능) • 더블 밀크 4온스 블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.	8온스당 함량: • 380칼로리 • 단백질 10g

당뇨병 환자용 기본 밀크셰이크

재료 및 설명	영양소 함량
• 더블 밀크 8온스 • 무가당 아이스크림 2컵(모든 맛 가능) • 카놀라유 또는 올리브유 4큰술 • NutraSweet® 또는 기타 무칼로리 대체 설탕 2티스푼(선택) 블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.	8온스당 함량: • 260칼로리 • 단백질 10g

기본 식물성 셰이크

재료 및 설명	영양소 함량
---------	--------

재료 및 설명	영양소 함량
- 귀리 우유, 두유 또는 아몬드 우유 8온스 - 식물성 아이스크림 2컵(모든 맛 가능) - 카놀라유 또는 올리브유 4큰술 - 메이플 시럽 또는 설탕 2큰술(가당 식물성 우유 사용 시 추가하지 않음) - 바닐라 셰이크의 경우에 한해 바닐라 익스트랙 ½티스푼을 추가합니다 블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.	8온스당 함량: 285칼로리 - 단백질 6g

바닐라 아몬드 셰이크

재료 및 설명	영양소 함량
기본 밀크셰이크 레시피에 바닐라 아이스크림을 사용하고 다음 재료를 추가합니다. - 데친 후 껍질을 벗겨 갈아낸 아몬드 ½컵 - 바닐라 익스트랙 ½티스푼(원하는 경우 감미료 추가) 블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.	8온스당 함량: 480칼로리 - 단백질 15g

초콜릿 아몬드 셰이크

재료 및 설명	영양소 함량
- 바닐라 아이스크림을 기본 밀크셰이크 레시피에 사용합니다. - 기본 밀크셰이크 레시피의 다른 감미료를 초콜릿 시럽 ½컵으로 대체합니다. - 데친 후 갈아낸 아몬드 ½컵을 추가합니다. 블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.	8온스당 함량: 500칼로리 - 단백질 13g

메이플 월넛 또는 피칸 셰이크

재료 및 설명	영양소 함량
더블 밀크 1컵	8온스당 함량:

- 슈퍼 프리미엄 바닐라 아이스크림 2컵 - 메이플 시럽 ¼컵 - 갈아 낸 호두 또는 피칸 ½컵 블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.	480칼로리 - 단백질 12g
--	---

땅콩 버터 셰이크

재료 및 설명	영양소 함량
- 모든 기본 셰이크 레시피에 땅콩 버터 ½컵을 추가합니다. - 기본 셰이크 레시피에 있는 다른 감미료를 가당 연유 또는 초콜릿 시럽 ½컵으로 대체합니다. 블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.	가당 연유 사용 시 8온스당 함량: 600칼로리 - 단백질 19g 초콜릿 시럽 사용 시 8온스당 함량: 640칼로리 - 단백질 16g

과일 셰이크

재료 및 설명	영양소 함량
기본 셰이크 레시피에 다음 재료를 추가합니다. - 딸기, 라즈베리, 블루베리, 바나나, 망고 또는 복숭아 등의 냉동, 신선 또는 통조림 과일 1컵 - 과일의 신맛 정도에 따라 감미료를 더 넣을 수 있습니다. 블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.	8온스당 함량: 380칼로리 - 단백질 8g

체리 바닐라 또는 초콜릿 체리 셰이크

재료 및 설명	영양소 함량
기본 셰이크 레시피에 다음 재료를 추가합니다. - 씨를 제거한 체리 1컵 - 기본 셰이크 레시피의 감미료를 바닐라 엑스트랙 ½티스푼 또는 초콜릿 시럽 ½컵으로 대	체리 바닐라 8온스당 함량: 380칼로리 - 단백질 8g 초콜릿 체리 8온스당 함량:

체합니다 블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.	• 430칼로리 • 단백질 7g
--	--

기타 셰이크 버전

이 자료의 셰이크 레시피를 만들어 본 다음 다른 재료를 사용하여 만들어 보세요. 다음 재료를 사용하여 맛을 바꾸고 셰이크에 칼로리를 추가할 수 있습니다.

- 땅콩 버터 및 바나나
- 바나나 및 호두
- 파인애플 및 코코넛 크림*
- Oreo® 쿠키*
- M&M's®*
- 퍼지(모든 맛 가능)
- 초콜릿 민트 패티(예: York® 페퍼민트 패티)
- 땅콩 버터 컵*
- 착향 리큐르*(의사의 승인을 받은 후 가끔 사용하는 경우만 가능)

당뇨병 또는 고혈당 환자의 경우, 별표(*)가 있는 재료는 적합하지 않을 수 있습니다. 재료를 넣기 전에 임상 영양사와 상담하십시오.

샘플 메뉴

샘플 메뉴를 사용하여 고칼로리, 고단백질 식사에 대한 아이디어를 얻으세요. 메뉴는 하루 동안 6번의 작은 식사와 간식으로 나뉩니다. 더 소량의 식사와 간식을 더 자주 먹으면 식사가 더 편하고 필요한 칼로리와 단백질을 충분히 섭취할 수 있습니다.

식사를 만들기 어려운 경우, 가족이나 친구에게 도움을 요청하십시오. 활력이 있는 날에는 식사를 많이 만들어 나중에 먹을 수 있도록 냉동해 두세요. 냉동해 둔 저녁 식사, 통째로 익힌 닭고기 또는 포장 음식 등의 기성 식품을 먹을 수도 있습니다.

주요 사항

- 당뇨병 또는 고혈당 환자의 경우, 무가당 제품 또는 대체 설탕으로 만든 제품을 사용합니다. 과일 주스의 양을 제한합니다.
- 식사 계획에 포함된 액체의 양이 적으면 식사 직후부터 이르게 포만감이 느껴지지 않습니다. 식사 사이에 대부분의 액체를 섭취합니다. 대부분의 성인은 하루 8~10(8온스)잔의 수분이 필요합니다. 수분에는 주스, 물, 밀크셰이크, 수프가 포함됩니다. 상온에서 액체가 되는 고체(예: 이탈리아 아이스)도 포함합니다.
- 유당 불내증이 있는 경우:
 - 유제품 대신 락토 프리 우유(예: Lactaid® 우유), 쌀 우유, 아몬드 우유 또는 두유를 마십니다. 가당 버전을 섭취하여 칼로리를 더합니다.
 - Lactaid 정제나 드롭을 아이스크림이나 부드러운 치즈 등의 다른 유제품과 함께 섭취합니다.
 - 가벼운 정도 또는 중간 정도의 유당 불내증이 있는 경우, 소량의 유당이 함유된 음식(예: 하드 에이지드 치즈 및 요거트)은 섭취가 가능할 수도 있습니다. 많은 사람이 불편함 없이 섭취할 수 있습니다.
- 채식주의자 또는 비건인 경우, 칼로리를 더하기 위해 견과류, 씨앗, 오일을 더 많이 섭취합니다. 비건인 경우, 특히 주의하여 비타민 B12, 칼슘, 철분, 아연이 풍부한 음식을 섭취합니다. 채식 또는 비건 식단을 유지하는 경우, 임상 영양사와 상담하십시오.
- 샘플 메뉴에는 과일과 채소를 합쳐 일일 권장량 5~9개보다 더 적은 양이 포함되어 있습니다. 과일과 채소는 칼로리가 낮지만 포만감을 주기 때문입니다. 체중 감소를 방지하기 위해 칼로리와 단백질이 더 많이 함유된 음식을 섭취해야 합니다. 최소 일일 권장량을 충족하지 못할 경우, 부족한 영양소를 보충하기 위해 종합비타민을 복용해도 되는지 의사와 상담하십시오.
- 더블 밀크와 샘플 메뉴의 셰이크에 대한 레시피는 “레시피” 섹션을 참조하십시오.

일반 식단 샘플 메뉴

식사	일반 식단 샘플 메뉴

아침 식사	● 갈아 낸 치즈 1온스를 곁들인 오믈렛 1개 ● 버터와 젤리를 곁들인 작은 크루아상 ● 오렌지 주스 4온스
아침 간식	● 땅콩 버터 2큰술과 젤리 1큰술을 올린 크래커 4개 ● 더블 밀크 4온스
점심 식사	● 구운 칠면조와 스위스 치즈를 올린 호밀빵 샌드위치 ½개 ● 휘핑 크림을 얹은 더블 밀크로 만든 핫초코 4온스
오후 간식	● 트레일 믹스 ½컵(견과일 및 견과류 혼합) ● 크랜베리 주스 4온스
저녁 식사	● 키위 1조각(2인치) ● 크림이나 치즈 소스를 넣은 브로콜리 ½컵 ● 복숭아 과즙 4온스
저녁 간식	● 잘게 썬 견과류, 메이플 시럽, 휘핑 크림을 얹은 슈퍼 프리미엄* 바닐라 아이스크림 ½컵

*슈퍼 프리미엄 아이스크림은 일반 아이스크림보다 1회 제공량당 약 100칼로리가 더 많습니다. 또한 1컵당 20g의 지방을 함유하고 있습니다.

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 더블 밀크 또는 하프앤하프에 버터와 시럽을 추가한 작은 팬 케이크 2개 ● 파인애플 주스 4온스
아침 간식	● 땅콩 버터를 곁들인 그레이엄 크래커 4개 ● 요거트 ¼컵 ● 더블 밀크 4온스
점심 식사	● 마요네즈와 케첩을 넣은 치즈버거 ½개 ● 감자튀김 15개 ● 더블 밀크로 만든 초콜릿 우유 4개
오후 간식	● 아보카도를 넣은 빵 1조각 ● 배 과즙 4온스
저녁 식사	● 고기 라자냐 1인분(사각형 2인치)

	● 양파 및 버터 또는 크림 소스를 넣은 완두콩 ½컵 ● 가당 아이스티 4온스
저녁 간식	● 휘핑크림을 얹은 커스터드 ½컵

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 배 과즙 4온스 ● 잘게 썬 견과류, 버터, 시럽 ¼컵을 넣은 프렌치토스트 1조각
아침 간식	● 복숭아 요거트 8온스 ● 과일 셰이크
점심 식사	● 치즈를 추가로 갈아 곁들인 마카로니 앤 치즈 ½컵 ● 버터에 소테한 빵가루를 넣은 콜리플라워 ½컵 ● 살구 과즙 4온스
오후 간식	● 과일 요거트 8온스
저녁 식사	● 스테이크 2온스 ● 얇게 썬 아몬드와 함께 소테한 그린 빈 ½컵 ● 포도 주스 4온스
저녁 간식	● 체다 치즈 1온스를 넣은 애플 파이 1조각(2인치) ● 슈퍼 프리미엄* 아이스크림 ½컵

*슈퍼 프리미엄 아이스크림은 일반 아이스크림보다 1회 제공량당 약 100칼로리가 더 많습니다. 또한 1컵당 20g의 지방을 함유하고 있습니다.

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 버터로 소테한 계란, 치즈, 시금치 오믈렛 1개 ● 오렌지 주스 4온스
아침 간식	● 볶은 땅콩 ½컵 ● 견과일 ¼컵
점심 식사	● 마요네즈를 넣은 참치 샌드위치 ½개 ● 망고 과즙 4온스
오후 간식	● 나초 치즈 딥 또는 과카몰리를 곁들인 토르티야 칩 10개 ● 가당 아이스티 4온스

저녁 식사	● 치킨 팻 파이 ● 라즈베리 과일 셰이크 4온스
저녁 간식	● 휘핑 크림을 얹은 쌀 푸딩 ½컵 ● 우유로 만든 핫 초콜릿 4온스

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 그래놀라 또는 Raisin Bran 시리얼 ¾컵 ● 우유 4온스
아침 간식	● 데빌드 에그 2개 ● 배 과즙 4온스
점심 식사	● 구운 치즈와 토마토 샌드위치 ½개 ● 가당 레모네이드 4온스
오후 간식	● 크림 치즈 또는 허브 치즈 스프레드를 채운 샐러리 줄기 1개 ● 살구 과즙 4온스
저녁 식사	● 프라이드 치킨 2온스 ● 크림 시금치 ½컵 ● 버터를 넣은 매시드 스위트 포테이토 ½컵
저녁 간식	● 땅콩 버터 1큰술과 미니 마시멜로우를 곁들인 그레이엄 크래커 “샌드위치” ● 초콜릿 기본 밀크셰이크 4온스

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 버터와 시럽을 곁들인 우유 또는 하프앤하프로 만든 블루베리 팬케이크 1개 ● 달걀 1개 ● 우유로 만든 핫 초콜릿 4온스
아침 간식	● 피스타치오 ¼컵 ● 말린 살구 4개 ● 사과 주스 4온스
점심 식사	● 아몬드 버터와 꿀을 얹은 통밀빵 1조각 ● 더블 밀크 4온스

오후 간식	● 후무스 2큰술과 피타칩 또는 프레첼 10개 ● 포도 주스 4온스
저녁 식사	● 홀밀크 리코타 치즈와 모짜렐라로 만든 베이컨드 지티 1컵 ● 마늘과 오일을 넣은 브로콜리 ½컵 ● 탄산수 및 소량의 주스 4온스
저녁 간식	● 초콜릿 시럽, 견과류, 휘핑크림을 얹은 슈퍼 프리미엄 아이스크림 ½컵 ● 더블 밀크 4온스

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 그래놀라 ⅓컵 ● 요거트 ¾컵 ● 살구 과즙 4온스
아침 간식	● 버터 또는 크림 치즈 및 젤리를 곁들인 작은 머핀 ● 더블 밀크 4온스
점심 식사	● 사워 크림, 살사 및/또는 아보카도를 얹은 닭고기와 치즈 케사디아 웨지 1개(3인치) ● 사과 주스 4온스
오후 간식	● 구운 캐슈넛 ½컵 ● 바나나 4온스 ● 과일 셰이크
저녁 식사	● 적양파 비네그레트를 곁들인 구운 생선 2온스 ● 사워 크림 및 차이브를 얹은 작은 구운 감자 1개 ● 버터를 넣은 그린 빈 및 당근 ½컵 ● 크랜베리 주스 4온스
저녁 간식	● 설탕을 얹은 헤비 크림(또는 하프앤하프)에 넣은 딸기 ½컵 ● 더블 밀크 4온스

채식 식단 샘플 메뉴

식사	채식 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 우유, 건포도, 호두, 흑설탕, 버터로 만든 조리된オート밀 ¾컵

	● 핫 초콜릿 우유 4온스
아침 간식	● 채소 크림 치즈를 넣은 베이글 ½개 ● 딸기 과일 셰이크 4온스
점심 식사	● 통밀빵으로 만든 땅콩 버터와 젤리 샌드위치 ½개 ● 더블 밀크 4온스
오후 간식	● 팝콘 1컵 ● 사과 주스 4온스
저녁 식사	● 브로콜리와 치즈 키쉬 1조각(2인치) ● 페타 치즈, 올리브, 올리브유, 식초를 곁들인 작은 샐러드 1개 ● 초콜릿 아몬드 셰이크 4온스
저녁 간식	● 후무스 4큰술을 올린 구운 피타 ½개 ● 복숭아 과즙 4온스

식사	채식 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 통밀빵 1조각 ● 윈스터 치즈 1온스 ● 오렌지 주스 4온스
아침 간식	● 땅콩 버터 셰이크 8온스
점심 식사	● 랜치 드레싱, 피클, 양파를 넣은 번으로 만든 채식 버거 ½개 ● 감자튀김 15개 ● 셀러 워터 및 주스 4온스
오후 간식	● 과카몰리 4큰술 ● 토르티야 칩 8개 ● 복숭아 과즙 4온스
저녁 식사	● 페투치니 알프레도 1컵 ● 마늘과 오일에 소테한 시금치 ½컵 ● 포도 주스 4온스
저녁 간식	● 초콜릿 시럽에 찍어낸 후 잘게 썬 땅콩을 묻힌 작은 바나나 1개 ● 아몬드 우유 4온스

식사	채식 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 달걀 프라이 1개 ● 버터와 라즈베리 잼을 곁들인 통밀빵 1조각 ● 살구 과즙 4온스
아침 간식	● 말린 살구 4개 ● 아몬드 ¼컵 ● 바닐라 기본 요거트 셰이크 4온스
점심 식사	● 타히니를 더한 팔라펠 샌드위치 ½개 ● 레모네이드 4온스
오후 간식	● 땅콩 버터 2큰술을 곁들인 그레이엄 크래커 4개 ● 더블 밀크 4온스
저녁 식사	● 페스토 소스를 넣은 파스타 1컵 ● 블루 치즈 드레싱을 곁들인 차가운 아스파라거스 팁 ½컵 ● 포도 주스 4온스
저녁 간식	● 시나몬 설탕, 버터, 호두를 곁들인 구운 사과 1개 ● 바닐라 두유 4온스

비건 식단 샘플 메뉴

식사	비건 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 신선한 복숭아 조각을 곁들인 뮤즐리 ½컵 ● 두유, 쌀 우유 또는 아몬드 우유 4온스
아침 간식	● 식물성 메이플 월넛 셰이크 1컵 ● 구운 피스타치오 ½컵
점심 식사	● 마늘과 오일을 넣은 링귀니 ½컵 ● 채소 미트볼 1개 ● 마늘빵 1조각 ● 쌀 우유 4온스
오후 간식	● 토르티야 칩을 곁들인 과카몰리 ● 살구 과즙 4온스
저녁 식사	● 두부와 화이트 빈 캐서롤 ½컵 ● 현미 ½컵

	● 구운 잣을 곁들인 소테한 시금치 ½컵 ● 복숭아 과즙 4온스
저녁 간식	● 순두부 “치즈” 케이크 1조각(2인치) ● 바닐라 식물성 밀크셰이크 4온스

식사	비건 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 콩 소시지 1줄 ● 두유, 비건 버터, 메이플 시럽으로 만든 작은 팬케이크 2개 ● 파인애플 주스 4온스
아침 간식	● 후무스 2큰술과 피타칩 또는 프레첼 10개
점심 식사	● 비건 마요네즈, 케첩, 피클, 양파를 넣은 번에 식물성 치즈를 얹은 채식 버거 ½개 ● 감자튀김 15개 ● 식물성 바닐라 아몬드 셰이크 4온스
오후 간식	● 과일 및 견과류 그래놀라 ½컵 ● 복숭아 과즙 4온스
저녁 식사	● 콩 치즈를 얹은 빈 칠리 1컵 ● 계란을 넣지 않은 식물성 옥수수 빵 1조각 ● 스파클링 사이더 4온스
저녁 간식	● 설탕과 식물성 휘핑 토핑을 넣은 블루베리 ½컵 ● 크랜베리 주스 4온스

리소스

AND(Academy of Nutrition and Dietetics)

www.eatright.org

AND는 공인 영양사들을 위한 전문 조직입니다. 이 웹 사이트에서는 최신 영양 가이드라인 및 연구에 대한 정보와 함께 주변의 영양사를 찾을 수 있습니다. 또한 AND에서는 음식, 영양, 건강 관련 정보가 포함된 600여 페이지의 [완전한 음식 및 영양 가이드](#)를 제공합니다.

American Institute for Cancer Research

www.aicr.org

800-843-8114

식단과 암 예방 연구 및 교육 관련 정보와 레시피를 제공합니다.

Cook For Your Life

www.cookforyourlife.org

암 환자를 위한 많은 레시피 정보를 제공합니다. 레시피는 식단의 유형과 치료 부작용에 따라 달라질 수 있습니다.

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm

식품 안전에 대한 유용한 정보를 찾을 수 있습니다.

MSK Integrative Medicine Service

www.msk.org/integrativemedicine

MSK의 통합 의학 서비스 프로그램을 통해 음악 요법, 정신/신체 요법, 춤 및 활동 요법, 요가, 촉각 요법 등 전통 의학을 보완 또는 병행하는 다수의 서비스를 제공하고 있습니다. 이러한 서비스를 예약하려면 646-449-1010으로 전화하십시오.

통합 의학 서비스는 영양과 식이 보충제에 대한 상담도 제공합니다. 약초 및 기타 식이 보충제에 대한 더 자세한 정보는 www.msk.org/herbs에서 확인하실 수 있습니다.

또한 통합 의학 서비스 팀 의료진과의 상담도 예약하실 수 있습니다. 건강한 생활 방식을 만들고 부작용을 관리하는 계획을 마련할 수 있도록 도와 드릴 것입니다. 예약하려면 646-608-8550으로 전화하십시오.

MSK Nutrition Services 웹사이트

www.msk.org/nutrition

암 치료 기간 동안과 이후에 건강한 식습관을 유지하기 위한 식단 계획과 레시피를 제공합니다.

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

식이 보충제에 대한 최신 정보를 찾을 수 있습니다.

MSK 영양 서비스 연락처

MSK 환자는 누구든지 의료 영양 치료를 위해 당사의 임상 영양사 중 한 명과 상담을 예약할 수 있습니다. MSK의 임상 영양사는 맨해튼 내 여러 외래 진료소와 다음 지역에서 예약할 수 있습니다.

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
136 Mountain View Blvd.
Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
225 Summit Ave.
Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**
650 Commack Rd.
Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
480 Red Hill Rd.
Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
1101 Hempstead Tpk.
Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
500 Westchester Ave.
West Harrison, NY 10604

임상 영양사와의 상담을 예약하려면 영양 상담 예약 사무소 212-639-7312번으로 연

락하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2023

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다