Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

줄기 세포 이식 후 균형 잡힌 식사

여기서는 식인성 질환(식중독)에 대해 설명합니다. 또한 식인성 질환을 방지하는 데 도움이 되는 안전한 식품 취급 방법도 설명합니다.

식인성 질환이란 무엇입니까?

식인성 질환은 세균이 존재하는 식품을 섭취하면 걸리게 됩니다. 박테리아, 바이러스, 기생충 같은 세균이 식품에 침투하여 번식할 수 있습니다. 이러한 세균을 항상 시각, 후각, 미각을 통해 감지할 수 있는 것은 아닙니다.

식인성 질환에 취약한 대상은 누구입니까?

식중독은 누구에게나 발생할 수 있지만 걸릴 확률은 사람들마다 다릅니다. 암 또는 암 치료로 인해 면역 체계가 약해진 경우 식인성 질환에 걸릴 확률이 높아집니다.

일부 사람들은 식중독을 피하기 위해 추가 조치를 취해야 할 수 있습니다. 여기에는 줄기 세포 이식을 받은 사람들이 포함됩니다. 귀하에게 추가 조치가 필요한 경우 담당 의료진이 알려드릴 것입니다.

식인성 질환의 증상은 무엇입니까?

증상은 일반적으로 오염된 음식을 먹은 후 1~3일 이내에 발생합니다. 20분 이내에 또는 최대 6주 후에 발생할 수도 있습니다.

식인성 질환의 증상은 다음과 같습니다.

- 구토(토함)
- 설사(연하거나 묽은 배변)
- 복부(배) 통증
- 다음과 같은 독감과 유사한 증상:

- 101.3 °F(38.5 °C)의 고열
- 두통
- 몸살
- 오한

이러한 증상이 있으면 즉시 의료진에게 연락하십시오.

식인성 질환은 어떻게 예방할 수 있습니까?

식인성 질환에 걸릴 위험을 낮추려면 식품을 안전하게 취급하는 것이 중요합니다. 식중독은 심각하거나 치명적일 수 있습니다.

식인성 질병으로부터 자신을 안전하게 지키려면 세척, 분리, 조리, 냉장의 간단한 4단계를 따르십시오.

손과 표면을 자주 닦으십시오

- 다음과 같은 경우에 따뜻한 물과 비누로 최소 20초 동안 손을 씻으십시오.
  - 음식 취급 전후.
  - 화장실 사용, 기저귀 갈기, 쓰레기 처리, 반려동물 접촉 후.
- 도마, 접시, 포크, 스푼, 나이프, 조리대는 각 식품을 조리한 후 뜨거운 비눗물로 씻으십시오.
- 깨끗한 유리, 플라스틱, 또는 나무 소재 도마를 사용하십시오.
- 가능하면 종이 타월을 사용하여 주방 표면을 청소하십시오. 젖거나 더러운 천 수건과 스폰지에서 세균이 번식할 수 있습니다.
  - 천 타월을 사용하는 경우 뜨거운 물로 자주 세탁하십시오.
  - 스펀지를 사용하는 경우 매번 사용 후 물을 모두 짜내십시오. 2주마다 교체하십시오.
- 항균 세정 스프레이를 사용하여 표면을 청소하십시오. 표백제나 암모니아가 포함된 스프레이(예: Lysol® 또는 Clorox®)를 찾으십시오.
- 모든 과일, 채소, 기타 농산물을 흐르는 물에 헹구십시오. 여기에는 바나나와 아보카도 같이 껍질을 먹지 않는 농산물이 포함됩니다. 단단한 농산물(예: 멜론, 오렌지, 레몬)은 문질러 닦으십

시오. 농산물용 세척솔을 사용하는 경우 2~3일마다 세척솔을 깨끗하게 관리해 주십시오. 식기 세척기에 넣거나 뜨거운 비눗물로 세척할 수 있습니다.

- 멍이나 흠집이 있는 농산물은 피하십시오.
- 통조림 제품을 개봉하기 전에 뚜껑을 청소하십시오.



생고기는 다른 식품과 분리하십시오

- 생고기, 가금류 및 해산물은 장바구니와 식료품 봉투에서 개별 봉지에 따로 담으십시오. 이렇게 하면 새는 액체가 다른 식품에 묻지 않습니다.
- 냉장고에서는 생고기, 가금류 또는 해산물을 농산물이나 조리하지 않고 섭취하는 식품 위에 보관하지 마십시오.
- 농산물에는 하나의 도마를 사용하고 날고기, 가금류 및 해산물에는 별개의 도마를 사용하십시오.
- 생고기, 가금류, 해산물, 또는 달걀을 담아 두었던 접시는 먼저 세척한 후에 사용해야 합니다. 접시를 다시 사용하기 전에 뜨거운 비눗물로 세척하십시오.
- 생고기, 가금류 또는 해산물에 사용되는 양념장은 먼저 끓이지 않는 한 재사용하지 마십시오.



음식을 적절한 온도로 조리하십시오

- 음식이 충분히 잘 익었는지 확인하는 가장 좋은 방법은 바로 음식의 내부 온도를 확인하는 것입니다. 내부 온도는 음식의 정가운데 온도를 의미합니다. 음식의 색과 질감으로 음식의 익힘 정도를 확인하는 것이 항상 정확한 것은 아닙니다.
- 육류, 가금류, 해산물 및 달걀 제품을 조리할 때 식품용 온도계를 사용하여 내부 온도를 확인하십시오. 해로운 세균을 박멸하려면 이러한 식품을 특정 온도로 조리해야 합니다. 이러한 온도를 안전한 최소 내부 온도라고 합니다(표 1 참조).
- 달걀은 노른자와 흰자가 단단해질 때까지 익히십시오. 완전히 익히거나 가열한 달걀만 사용하는 조리법을 선택하십시오.
- ○ 뚜껑을 덮고 젓고 뒤집으면서 골고루 익히십시오. 전자레인지에 턴테이블이 없으면 조리

중에 1~2회 정도 조리를 잠시 멈추고 음식을 직접 뒤집으십시오.

- 항상 음식을 다 익힌 후 약 10분 정도 기다린 후에 음식 온도계로 음식의 내부 온도를 확인하십시오. 이렇게 해야 음식이 완전히 조리된 것입니다.

- 소스, 수프 또는 그레이비를 다시 데울 때는 끓을 때까지 가열하십시오.
- 다시 데운 남은 음식은 1시간 이내에 섭취하십시오.
- 남은 음식을 두 번 이상 데우지 마십시오. 다시 데운 음식이 남았다면 버리십시오. 냉장고에 다시 넣지 마십시오.

음식을 언제 먹어도 되는지 어떻게 알 수 있습니까?

조리 중인 음식의 내부 온도를 측정하십시오. 식품에 따라 안전한 섭취를 위해 도달해야 하는 내부 온도가 다릅니다.

식품용 온도계를 사용하여 조리 중인 음식의 내부 온도를 측정하십시오. 온도계를 음식의 정가운데 부분까지 넣습니다. 온도계에 표시되는 숫자가 천천히 올라갈 것입니다. 숫자가 더 이상 올라가지 않을 때까지 온도계를 건드리지 않습니다.

표 1에서 안전한 섭취를 위한 음식별 최소(최저) 내부 온도를 확인하실 수 있습니다. 온도계의 숫자가 표에 명시된 온도와 같거나 해당 온도보다 높아야 합니다. 온도가 표에 명시된 온도보다 낮다면 음식을 계속 조리합니다. 음식이 표에 명시된 온도에 도달하면 완전히 익은 것이며 섭취해도 안전합니다.

음식 유형	안전한 최소 내부 온도
소고기, 돼지고기, 송아지고기, 양고기(스테이크, 로스트, 잘게 썬 것)	145°F(63°C), 3분 레스팅
소고기, 돼지고기, 송아지고기, 양고기(갈은 것)	160°F(71°C)
가금류(예: 닭, 칠면조, 오리)	165°F(74°C)
달걀 요리와 소스	160 °F(71 °C) 또는 노른자와 흰자가 단단해질 때까지
어패류	145°F(63°C) 및 육질이 불투명해질(투명하지 않을) 때까지
남은 음식과 캐서롤	165°F(74°C)

표 1. 음식별 안전한 최소 내부 온도

	식품은 즉시 냉장 보관하십시오

- 냉장고 내부의 온도가 40 °F(4 °C) 이하인지 확인하십시오.
- 냉동고 내부의 온도가 0 °F(-18 °C) 이하인지 확인하십시오.
- 육류, 가금류, 달걀, 해산물 및 기타 부패하기 쉬운 식품(상할 수 있는 식품)은 냉장 또는 냉동 보관하십시오. 이러한 식품은 조리 또는 구매 후 2시간 이내에 냉장 또는 냉동 보관해야 합니다. 바깥의 온도가 90 °F(32 °C)보다 높다면 1시간 이내에 냉장 또는 냉동 보관하십시오.
- 날씨가 더울 때 부패하기 쉬운 식품을 구매한 경우, 집에 도착할 때까지 온도를 낮게 유지해 주십시오. 얼음이나 젤 냉동팩이 든 단열백이나 쿨러를 사용하여 차갑게 유지해 주십시오.
- 냉장고, 찬물 또는 전자레인지에서 음식을 해동하십시오. 찬물이나 전자레인지를 사용하는 경우 음식을 해동한 후 바로 조리하십시오. 상온(예: 조리대 위)에서 음식을 해동하지 마십시오.
- 음식을 재울 때는 항상 냉장고 안에서 재우십시오.
- 남은 음식의 양이 많은 경우 얕은 용기에 나누어 담아 냉장 보관하십시오. 이는 음식이 빨리 식는 데 도움이 됩니다.
- 남은 음식은 2일 이내에 섭취하십시오.

일반적인 질문

어떻게 하면 식료품을 안전하게 보관할 수 있습니까?

- 식료품 구매 후 다른 곳에 들러야 하는 경우 부패하기 쉬운 식품의 온도를 낮게 유지해 주십시오. 얼음이나 젤 냉동팩이 든 단열백이나 쿨러를 사용하여 차갑게 유지해 주십시오.
- 달걀과 우유는 냉장고 안의 선반에 넣으십시오. 냉장고 문에 보관하지 마십시오. 식품은 냉장고 문보다 냉장고 안쪽에 보관할 때 온도가 더 낮게 유지됩니다.
- 식료품 배달 서비스를 이용하는 경우:
- 모든 냉장 및 냉동 품목이 배달될 때 안전한 온도에 있는지 확인하십시오.
- 이 품목들을 즉시 냉장고나 냉동고에 넣으십시오.

어떻게 하면 식료품을 안전하게 구매할 수 있습니까?

- 용기의 유통기한을 확인하십시오. 유통기한이 지난 식료품은 구매하지 마십시오.
- 찌그러지거나 부풀어 오르거나 봉인이 파손된 통조림, 병 또는 상자에 든 식품을 구매하지 마십시오.
- 직접 집어서 덜어가는 방식의 용기나 통에 든 식품을 구매하지 마십시오. 여기에는 견과류, 곡물, 그 외 직접 용기에 담아가는 식품이 포함됩니다.
- 냉장 및 냉동 식품(예: 우유 및 냉동 야채)은 쇼핑이 끝날 때 장바구니에 넣으십시오. 이렇게 하면 식품이 냉장고나 냉동고 밖에 있는 시간을 최대한 줄이는 데 도움이 됩니다.

레스토랑에서 식사해도 됩니까?

대부분의 경우 줄기 세포 이식 후 약 3개월 동안은 레스토랑에서의 식사를 피해야 합니다. 레스토랑에서 식사해도 안전한 때는 의료진과 상의하십시오.

레스토랑에서 식사해도 안전한 때가 되면, 식인성 질환에 걸릴 위험을 낮추기 위해 다음과 같은 지침을 따르십시오.

- 레스토랑을 신중하게 선택하십시오. 지역 보건부(DOH) 웹사이트를 방문하면 레스토랑의 최근 건강 검사 점수를 확인할 수 있습니다.
- 제대로 조리되는 음식을 주문하십시오. 덜 익은 육류, 가금류, 생선 또는 달걀은 반품하십시오. 뜨거운 김이 나는 음식은 일반적으로 상온의 차가운 음식(예: 샌드위치 및 샐러드)보다 안전합니다.
- 외식 후 남은 음식은 2시간 이내에 냉장 보관하십시오. 뜨거운 김이 날 때까지(165 °F) 다시 데우고 2일 이내에 섭취하십시오.
- 살균되지 않은 날달걀(예: 시저 샐러드 드레싱, 신선한 마요네즈 또는 아이올리, 홀랜다이즈 소스)이 들어 있을 수 있는 음식을 피하십시오.

일부 레스토랑 음식은 다른 음식보다 더 위험합니다. 그러한 증상은 다음과 같습니다.

- 뷔페와 샐러드 바의 음식.
- 주문 시 조리되지 않는 음식(예: 패스트푸드 및 가열 램프 아래에 진열되는 기타 음식).
- 많은 사람들이 사용하는 용기(예: 카페의 시럽 및 우유).
- 직원이 장갑이나 기구 없이 취급하는 모든 음식.

테이크아웃 음식, 배달 음식, 푸드트럭 음식도 운송 중에 음식이 충분히 뜨겁거나 차갑게 유지되지

않을 수 있기 때문에 더 위험할 수 있습니다.

식이 보충제를 섭취해도 됩니까?

미국은 식이 보충제의 생산 및 보관에 대한 규제가 없습니다. 즉 감염이나 식인성 질환 같은 건강 위험을 초래할 수 있습니다. 식이 보충제는 또한 일부 약물이 제대로 작동하지 못하게 할 수 있습니다.

보충제, 프로바이오틱스, 동종 요법 치료제, 약초 제품을 복용하기 전에 MSK 의료진과 상담하십시오. 여기에는 세인트 존스 워트 및 중국 전통 의약품(예: 허브, 뿌리, 씨앗)이 포함됩니다.

식수가 안전한지 알 수 있는 방법은 무엇입니까?

뉴욕시 같은 대도시의 수돗물은 대부분 마셔도 안전합니다. 거주 지역의 수돗물이 안전한지 확실하지 않은 경우 지역 보건부에 확인하십시오.

호수, 강, 개울 또는 샘물은 절대 마시지 마십시오. 박테리아 검사를 받지 않은 지하수를 사용하는 경우 마시기 전에 끓여야 합니다. 방법은 다음과 같습니다.

- 15~20분 동안(팔팔 끓을 때까지) 물을 끓입니다.
- 끓인 물은 냉장고에 보관하고 48시간(2일) 내로 사용합니다.
- 2일이 지나면 남은 물은 배수구에 버립니다. 남은 물은 마시지 마십시오.

지하수 대신 병에 든 생수를 사용할 수도 있습니다. 지하수에 대한 자세한 내용은 www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts를 참조하십시오.

섭취를 피해야 하는 음식은 무엇입니까?

일부 음식은 다른 음식보다 식중독을 일으킬 가능성이 더 높습니다. 다음과 같은 음식은 피하는 것이 좋습니다.

- 생고기 또는 덜 익힌 고기, 가금류, 해산물(스시 포함), 달걀 및 육류 대체품(예: 템페 및 두부).
- 살균되지 않은 우유(생우유), 치즈, 기타 유제품 및 꿀.
- 씻지 않은 신선한 과일과 채소.
- 날것 또는 익히지 않은 콩나물(예: 알팔파 및 콩나물).
- 차갑거나 익히지 않은 델리 미트(냉육) 및 핫도그. 다른 음식에 올려져 있는 익힌 고기(예: 피자

위 페퍼로니)는 먹어도 안전합니다.

감염은 질병이 음식을 통해 확산될 때도 발생할 수 있습니다. CDC 웹사이트 (www.cdc.gov/foodborne-outbreaks)에서 현재의 미국 사례에 대한 소식을 확인할 수 있습니다

임상 영양사가 특정 음식 섭취에 대한 위험성을 파악하여 식품을 안전하게 선택할 수 있도록 도와드릴 수 있습니다. 표 2에 명시된 음식을 섭취하는 것에 대한 위험성과 관련해 임상 영양사와 상담하십시오.

식품군	식품
우유 및 유제품	• 냉장 보관하지 않은 우유, 치즈, 기타 유제품. • 델리 카운터에서 슬라이스한 치즈. 이러한 치즈는 델리 미트 옆에서 썰었을 수 있습니다. 대신 밀봉 포장된 치즈를 선택하십시오. • 크림 필링 또는 프로스팅이 있는 냉장되지 않은 디저트 또는 페이스트리. 대신 포장된 상온 보관 제품을 선택하십시오. • 소프트 아이스크림, 소프트 요거트, 레스토랑에서 스쿱으로 퍼서 담은 아이스크림.
육류, 가금류, 해산물 및 달걀	• 델리 카운터에서 슬라이스한 육류. 대신 밀봉 포장된 델리 육류를 선택하십시오. • 익히지 않았거나 일부만 익힌 어패류. 여기에는 캐비어, 사시미, 스시, 세비체, 냉훈제 해산물(예: 훈제연어)이 포함됩니다. • 껍질 조개, 홍합, 굴. • 냉장 파테와 고기 스프레드.
과일 및 채소	• 멍이나 패인 자국, 또는 다른 흠집이 있는 농산물. • 델리 또는 샐러드 바의 샐러드 및 농산물. • 미리 자른 과일과 채소. • 집에서 직접 만들지 않은 채식 스시. 상점이나 레스토랑에서 만든 채식 스시는 날 생선 근처에서 조리될 수 있습니다.
음료	• 살균되지 않은 에그녹, 사과 사이더 또는 기타 과일 또는 야채 주스. • 집에서 직접 만들지 않은 갓 짜낸 과일 또는 야채 주스. • 저온 살균되지 않은 맥주 및 와인(예: 소형 양조장 맥주, 상온에서 보관할 수 없는 주류). 음주 전에 의사와 상담하십시오. • 디스펜서 소다 및 기타 디스펜서 음료. • 식수대 또는 기타 공용 용기의 물.
견과류와 곡물	• 볶지 않은 껍질 견과류.

기타	• 소화 기능 개선을 위한 프로바이오틱 보충제와 같은 허브 및 영양 보충제. 일반적으로 캡슐, 구미, 파우더, 또는 알약 형태입니다. • 많은 사람들이 사용하는 공용 용기(예: 커피숍의 시럽 및 우유). • 포장되지 않은 공동 또는 공유 식품 항목. 여기에는 무료 샘플이나 가정에서 공유하는 장기 보존 식품이 포함됩니다.

표 2. 이러한 식품을 섭취하는 것에 대한 위험성과 관련해 임상 영양사와 상담하십시오

일반 영양 가이드라인

인체가 최상의 상태를 유지하기 위해서는 칼로리와 단백질의 균형이 필요합니다. 이 섹션의 팁은 식단에서 칼로리와 단백질을 늘리는 데 도움이 됩니다.

이러한 식단 제안은 이미 알고 있는 일반적인 영양 지침과 다를 수 있습니다. 임상 영양사가 가장 잘 맞는 식단을 찾도록 도와드릴 수 있습니다.

식단에 칼로리를 보충하는 팁

- 지방이 없거나 지방이 적은 음식을 먹지 마십시오. “저지방”, “무지방” 또는 “다이어트”라고 적힌 식품과 음료 라벨은 피하세요. 예를 들어, 저지방 우유 대신 전지우유를 사용하세요.
- 건과일, 견과류 또는 건조 씨앗을 간식으로 드세요. 핫 시리얼, 아이스크림 또는 샐러드에 추가하세요.
- 감자, 쌀, 파스타에 버터, 마가린 또는 오일을 첨가하세요. 익힌 채소, 샌드위치, 토스트, 핫 시리얼에도 첨가할 수 있습니다.
- 샐러드, 구운 감자, 조리 후 차게 냉장 보관한 채소(예: 그린 빈 또는 아스파라거스)에 고칼로리 드레싱을 사용하세요.
- 매시드 포테이토, 케이크, 쿠키 레시피에 사워 크림, 하프앤하프 또는 헤비 크림을 첨가하세요. 팬케이크 반죽, 소스, 그레이비, 수프, 캐서롤에도 첨가할 수 있습니다.
- 마요네즈, 크리미 샐러드 드레싱 또는 아이올리 소스를 샐러드, 샌드위치, 채소 딥에 사용하세요.
- 아이스크림이나 얼리지 않은 케이크 위에 설탕이 첨가된 연유를 올리세요. 연유를 땅콩 버터와 섞어 더 많은 칼로리와 맛을 더하세요.
- 홈메이드 쉐이크와 다른 고칼로리, 고단백질 음료(예: Carnation® Breakfast Essentials 또는 Ensure®)를 마시세요.

식단에 단백질을 보충하는 팁

- 닭고기, 생선, 돼지고기, 쇠고기, 양고기, 달걀, 우유, 치즈, 콩, 두부 등 단백질이 풍부한 음식을 섭취하십시오.
- 크림 수프, 매시드 포테이토, 밀크쉐이크, 캐서롤에 분유를 추가합니다.
- 크래커, 과일 또는 채소(사과, 바나나, 셀러리 등)와 함께 치즈나 견과류 버터(땅콩 버터, 캐슈 버터, 아몬드 버터 등)를 간식으로 섭취하십시오.
- 쉐이크에 너트 버터를 섞습니다.
- 수프, 캐서롤, 샐러드 및 오믈렛에 익힌 고기를 추가합니다.
- 시리얼, 캐서롤, 요거트 및 미트 스프레드에 밀 배아 또는 갈은 아마씨를 첨가합니다.
- 소스, 야채 및 수프에 입자상 치즈를 추가합니다. 또한 으깬 감자, 캐서롤 및 샐러드에도 추가할 수 있습니다.
- 병아리콩, 강낭콩, 두부, 삶은 달걀, 견과류 및 익힌 고기나 생선을 샐러드에 추가합니다.

영양 지침에 의한 증상과 부작용 관리

이른 포만감

이른 포만감은 평소보다 더 빨리 포만감을 느끼는 것입니다. 예를 들어, 식사를 반밖에 하지 않았는데 더 이상 먹을 수 없다고 느낍니다.

이른을 포만감 해결하려면 다음 방법을 시도해 보십시오.

- 조금씩 자주 식사합니다. 예를 들어, 3번의 큰 식사 대신 6번의 작은 식사를 합니다.
- 대부분의 액체는 식전이나 식후에 마십니다.
- 식사를 만들 때는 열량과 단백질이 높은 식자재를 선택합니다.
- 가벼운 신체 활동(예: 산책)을 합니다. 이는 음식이 소화기관을 통해 이동하도록 도울 수 있습니다.

메스꺼움

메스꺼움(토할 것 같은 느낌)은 방사선 치료, 화학 요법, 수술로 인해 발생할 수 있습니다. 통증, 의약품, 감염으로 인해 발생할 수도 있습니다.

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 사람에게 식사 준비를 요청하십시오.
- 먹기 전에 몇 분 동안 음식을 식힙니다.
- 냄새가 강한 장소를 피합니다.

다음 요령도 메스꺼움을 피하는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 조금씩 자주 식사합니다. 이렇게 하면 포만감이 드는 것을 멈출 수 있으며 하루 동안 더 많은 음식을 먹는 데 도움이 됩니다.
- 대부분의 액체는 식사 중이 아니라 식사와 식사 사이에 마십니다. 이렇게 하면 너무 빠르게 포만감이 느껴지는 것을 방지하는 데 도움이 됩니다.
- 천천히, 음식을 잘 씹어서 먹습니다. 식사 직후에는 중등도 또는 격렬한 신체 활동을 피합니다.
- 즐거운 분위기에서 식사합니다. 쾌적한 온도의 편안한 장소를 선택합니다. 편안함이 유지될 수 있도록 헐렁한 옷을 입습니다.
- 친구나 가족과 함께 식사합니다. 메스꺼움으로부터 주의를 돌리는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 다음과 같은 음식은 피합니다.
  - 지방이 많은 육류, 튀긴 음식(예: 달걀 및 프렌치 프라이), 진한 크림으로 만든 수프와 같은 고지방 음식
  - 강한 향신료로 만든 음식과 같이 매우 매운 음식
  - 매우 단 음식

자세한 내용은 *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)를 참조하십시오.

설사

설사는 묽거나 물기가 많은 잦은 배변입니다. 음식이 장을 빠르게 통과하도록 합니다.

- 매일 8~10잔(8온스) 이상의 수분을 섭취합니다. 설사를 할 때 잃게 되는 수분과 영양소를 대체

하는 데 도움이 됩니다.

- 매우 뜨겁거나 차가운 고가당, 고지방, 매운 음식은 피하십시오. 소화기관에 부담이 되거나 설사가 악화될 수 습니다.
- 가스를 유발할 수 있는 생과일과 야채, 통 견과류, 씨앗과 야채(예: 브로콜리, 콜리플라워, 양배추, 콩, 양파)를 피합니다.
- 잘 익혀서 껍질을 벗기고 반유동식으로 만들거나 통조림으로 만든 과일과 채소를 선택합니다.

자세한 내용은 *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)를 참조하십시오.

변비

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

변비가 있는 경우 섬유질이 많은 음식을 더 많이 섭취하십시오. 식단마다 섬유질이 포함된 음식을 추가합니다. 고섬유질 식품의 예:

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

가스와 복부 팽만을 방지하기 위해 충분한 양의 수분을 섭취해야 합니다. 하루에 8~10잔(8온스) 이상의 수분을 섭취합니다. 이렇게 하면 배변을 부드럽게 유지하는 데 도움이 됩니다.

자세한 내용은 *변비 관리 방법* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/constipation)을 참조하거나*How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy)을 시청하십시오.

구내 건조 또는 구내염

입이 건조하거나 염증이 있는 경우 식사가 힘들거나 통증이 있을 수 있습니다. 일부 음식은 씹고 삼키기 어려울 수 있습니다. 증상에 따라 음식 섭취 방식에 차이가 생길 수 있습니다.

- 부드러워질 때까지 음식을 요리합니다. 블렌더를 사용해서 음식을 묽게 만듭니다.
- 쉽게 씹을 수 있도록 음식을 작은 조각으로 자릅니다.
- 물로 입을 자주 헹굽니다.
- 식사와 함께 액체를 마십니다. 조금씩 베어 먹습니다.
- 음료를 마실 때 빨대를 사용합니다. 빨대를 사용하면 구강염이 있는 부분에 액체가 닿지 않게 할 수 있습니다.
- 구내 건조 시 무가당 민트나 껌을 이용합니다. 이는 더 많은 침을 만들 수 있도록 도와줍니다.

미각 변화

화학 요법, 방사선 요법 및 일부 약물은 미각을 변화시킬 수 있습니다. 미각의 변화는 사람마다 다릅니다.

음식이 맛이 없어 보인다면 향신료와 향료를 더 많이 사용하십시오(식욕이 생기는 정도로만). 예:

- 음식에 소스와 조미료(예: 간장 또는 케찹)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.

쓰거나 쇠 맛이 느껴질 경우:

- 식사 전에 물로 입을 헹굽니다.
- 다음과 같이 양호한 구강 위생을 유지(입 안을 깨끗하게 유지)하십시오.
    - 치아 치솔질(의사가 괜찮다고 하는 경우)
    - 혀 치솔질
    - 수분 유지를 위해 더 많은 액체 마시기
- 육류에서 쓴 맛이 느껴지면 소스나 과즙에 재웠다가 요리하거나 구내염이 없는 경우 레몬즙을 사용해 보십시오.
- 육류 대체품(예: 유제품 및 콩)으로 단백질을 섭취합니다.
- 쇠 맛을 줄이기 위해 플라스틱 도구를 사용합니다.

- 민트나 껌은 무가당 제품을 이용합니다.

피로

피로는 평소보다 더 피곤하거나 약해진 느낌입니다. 피로는 암과 암 치료의 가장 흔한 부작용입니다. 피로로 인해 일상 활동을 하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 피로는 다음과 같은 다양한 증상으로 인해 발생할 수 있습니다.

- 식욕 저하.
- 우울증.
- 메스꺼움 및 구토.
- 설사 또는 변비.

이러한 것들을 관리하면 더 많은 에너지를 얻을 수 있고 피로감을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 행복감을 높일 수 있습니다. 담당 의료진이 도움을 드릴 것입니다.

에너지를 절약하면 피로감을 줄이는 데도 도움이 됩니다. 다음과 같은 방법을 시도해 보십시오.

- 가족과 친구에게 쇼핑과 식사 준비에 대한 도움을 요청합니다.
- 기운이 없는 경우에는 조리 후 포장된 식품이나 테이크아웃 식품을 구매합니다.
- 자주 사용하는 재료와 기구를 가까이에 둡니다.
- 서 있는 대신 앉아서 요리합니다.
- 소량의 칼로리가 높은 식사나 간식을 자주 먹습니다. 이것은 신체가 음식을 소화하는 데 필요한 에너지를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

신체 활동을 하면 실제로 활력 수준이 더 증가하는 사람도 있습니다. 또한 일상적인 활동을 더 쉽게 하고, 식욕을 돋우고, 기분이 좋아지는 데 도움이 될 수 있습니다. 산책 또는 정원 가꾸기와 같은 가벼운 강도부터 중간 강도의 활동에 대해 의사와 상담하십시오.

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.

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

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

Eating Well After Your Stem Cell Transplant - Last updated on May 7, 2026
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다