Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

암 치료 기간 동안 균형 잡힌 식사

암 치료 기간 동안 필요한 영양소를 섭취하는 데 도움이 되는 정보입니다. 이 자료에서는 칼로리, 단백질 및 액체를 식단에 추가하는 방법을 설명합니다. 또한 다양한 암 치료가 어떻게 식사에 영향을 미치는지, 그리고 부작용을 관리하는 데 도움이 되는 것은 무엇인지 설명합니다.

암 치료 기간 동안 필요한 영양소

올바른 영양 섭취가 매우 중요합니다. 암 치료 기간 동안 식단에 약간의 변화를 주면 치료에 도움이 됩니다. 건강한 식단을 따르는 것부터 시작하세요. 치료 도중 건강한 식단을 유지한다는 것은 필요한 영양소를 신체에 공급해주는 음식을 먹는다는 것을 의미합니다. 더 튼튼해지고, 건강한 체중을 유지하고, 감염을 이겨내는 데 도움이 됩니다. 또힌 치료의 부작용을 예방하거나 관리하는 데도 도움이 될 수 있습니다.

치료 기간 중에는 유행성 식단을 따르지 마십시오. 피해야 할 음식에 대해 궁금한 점이 있으면 RDN(Registered Dietitian Nutritionist)에게 문의하십시오.

RDN 예약 전화 번호는 212-639-7312입니다. 예약은 대면, 전화 또는 원격 의료를 통해 가능합니다.

더 쉽게 먹기 위한 팁

1. 하루 동안 식사와 간식을 6-8회(주먹 크기) 소량으로 나누어 먹습니다. 이렇게 소량으로 나누어 먹는 것이 3회 식사하는 것보다 관리하기가 더 쉬울 수 있습니다.
2. 요리나 준비 과정이 많지 않은 즉시 취식형(프리메이드) 음식 또는 식사를 선택합니다.
3. 음료수를 칼로리와 단백질로 대체합니다. 과일 주스가 보통 마시기 더 쉬우며 다른 음식보다 더 입맛을 돋울 수 있습니다. 또한 영양 보충 음료, 간식 또는 스무디를 먹는 것도 좋습니다.
4. 도움 받는 것을 두려워하지 마십시오. 친구와 가족에게 본인 대신 식사 준비나 쇼핑을 해달라고 요청합니다. 잘 먹을 수 없거나 좋아하지 않는 음식이 있다면 미리 알려주십시오. 준비와 배송 및 보관 과정에서 올바른 식품 안전 가이드라인을 따라야 합니다. 집 배송 서비스에 대해서

는 RDN에게 문의하십시오. 자세한 내용은 *암 치료 기간 중 식품 안전* (www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)을 참조하십시오.

5. 의사가 권하는 최대치까지 움직입니다. 걷기, 스트레칭, 저항 운동, 정원 가꾸기, 바깥에 앉아 햇빛 받기 등을 시도해볼 수 있습니다.

충분한 칼로리와 단백질을 섭취하기 위한 팁

더 많은 칼로리와 단백질을 섭취하고 더 편안하게 먹는 데 도움이 되는 음식을 RDN가 제안할 수도 있습니다. 일부 음식은 건강에 좋지 않은 것처럼 느껴질 수도 있지만 모든 음식이 영양소 공급에 도움이 될 수 있습니다. 아래는 식단에서 칼로리와 단백질을 늘릴 수 있는 몇 가지 제안입니다.

고칼로리, 고지방 음식 사용

- 레시피와 식사에 올리브 오일 또는 버터를 추가합니다
- 홀밀크, 치즈 또는 사워크림과 같이 지방을 빼지 않은 유제품을 사용합니다
- 아보카도, 너트 버터(예: 땅콩 버터 또는 아몬드 버터) 및 기타 견과류를 섭취해 보십시오. 또한 씨앗류(예: 피스타치오, 캐슈, 호박씨 또는 삼씨)도 시도해볼 수 있습니다
- 일반 우유나 물 대신 더블 밀크(아래 레시피 참조)를 사용합니다

칼로리가 많은 액체 섭취

- 과일 넥타 또는 과일 주스
- 우유 또는 우유 대체물
- 홈메이드 셰이크
- 스무디
- 프리메이드 요거트 음료 또는 케피르

단백질이 풍부한 음식 섭취

- 닭고기, 생선, 돼지고기, 쇠고기, 양고기
- 달걀
- 우유

- 치즈
- 콩
- 견과류 또는 너트 버터
- 소이 푸드
- 수프와 스튜용으로 저온 살균한 사골 국물

디저트 자주 섭취

- 파운드 케이크
- 푸딩
- 커스터드
- 치즈케이크
- 칼로리가 많은 휘핑 크림 얹기

단백질이 함유된 과일과 채소를 함께 취식

- 땅콩 버터를 바른 사과 조각
- 치크 조각과 당근 조각
- 피타 빵과 후무스

레시피에 영양소 추가

- 크리미 수프, 으깬 감자, 쉐이크 및 캐서롤에 무향 단백질 분말을 더합니다.
- 건과일, 견과류 및 씨앗이 포함된 간식
- 시리얼, 캐서롤 및 요거트에 맥아, 땅콩, 치아시드 또는 지상 아마씨 가루를 추가합니다.
- 매시드 포테이토, 케이크, 쿠키 레시피에 사워 크림, 코코넛 밀크, 하프앤하프 또는 헤비 크림을 첨가하세요. 팬케이크 반죽, 소스, 그레이비, 수프, 캐서롤에도 첨가할 수 있습니다.
- 채소나 파스타에 크림 소스를 섞거나 먹기 전에 올리브 오일을 뿌리세요.

영양 지침에 의한 증상과 부작용 관리

사람마다 다른 증상을 보일 수 있습니다. 사람에 따라 한 가지 또는 여러 가지 증상을 보일 수도 있

고, 증상이 전혀 없는 사람도 있습니다.

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

- 식욕 감퇴
- 변비(평소보다 더 적은 배변량)
- 설사(묽거나 물기가 많은 배변)
- 구내 건조
- 구강염 또는 인후염
- 미각 변화
- 이른 포만감(식사를 시작하자마자 포만감이 드는 현상)
- 메스꺼움(토할 것 같은 느낌)이나 구토(토하는 것)
- 역류
- 피로(평소보다 더 피곤하거나 약해진 느낌)

다음 팁을 따르기 전에 위 증상 중 하나라도 겪고 있다면 의료진과 상의하십시오.

식단을 바꾸면 부작용을 관리하는 데 도움이 될 수 있지만 약이 필요할 수도 있습니다. 약을 처방받은 경우에는 의료진이 지시한 대로 복용하십시오.

식욕 감퇴

식욕 감퇴는 먹고 싶은 욕구가 감소하는 증상입니다. 암 치료의 매우 흔한 부작용입니다.

아래는 식단으로 식욕 감퇴를 관리하는 데 도움이 되는 몇 가지 팁입니다.

주요 팁

- 하루 3회 식사하는 대신 소량으로 나누어 음식을 먹습니다.
- 일정에 따라 먹습니다. 예를 들어, 배고플 때까지 기다리지 않고 약 2시간 간격으로 식사합니다.
- 식사 및 간식 시간에 타이머나 알람을 맞춰 놓습니다.
- 칼로리와 단백질이 풍부한 음식을 선택합니다. 예시는 이 자료의 “충분한 칼로리와 단백질 섭취” 섹션을 참조하십시오.
- 고칼로리 고단백 셰이크, 스무디 또는 기타 음료를 선택합니다.
- 식사 중 많은 양(4-6온스 이상)의 음료를 마시지 않습니다. 식사 중 음료를 많이 마시면 지나친 포만감을 느낄 수 있습니다.
- 가능한 한 자주 산책합니다. 가벼운 신체 활동은 식욕을 높이는 데 도움이 될 수 있습니다.

메스꺼움 및 구토

메스꺼움은 방사선 치료, 화학 요법, 수술로 인해 발생할 수 있습니다. 통증, 의약품, 감염 또는 스트레스로 인해 발생할 수도 있습니다.

구토를 할 경우, 이 섹션의 다음 제안을 따르십시오. 전해질이 풍부한 음료로 수분을 충분히 섭취합니다. 예는 이 자료 앞부분의 “수분 유지” 섹션을 참조하십시오.

구토 방지제(메스꺼움 및 구토를 예방하거나 치료하는 약)가 필요한 경우, 의료진에게 문의하십시오. 다음 제안은 식단을 통해 메스꺼움을 관리하는 방법입니다

주요 팁

- 하루 3끼 많은 양의 식사를 하는 대신 하루에 6끼 적은 양의 음식과 간식을 먹습니다.
- 식사를 거르지 않습니다. 배가 비어 있으면 메스꺼움이 심해질 수 있습니다.
- 아침에 침대에서 일어나기 전에 크래커, 말린 씨리얼 또는 토스트를 섭취합니다.
- 따뜻한 음식으로 인해 메스꺼움이 심해지는 경우 차갑거나 상온의 음식을 섭취합니다.
- 선택할 수 있는 음식: 건조한 토스트, 프레첼, 크래커, 베이글, 파스타, 쌀, 감자, 요거트, 치즈, 젤라틴, 팝시클, 구운 육류, 어류 또는 가금류, 달걀, 스프.
- 피해야 하는 음식: 메스꺼움이 심해질 수 있는 고지방 음식, 튀긴 음식, 맵거나 지방이 많은 음식
- 일상생활을 하면서 자주 액체를 마십니다. 사과 주스, 진저 에일, 맑은국, 생강차 또는 민트차와 같은 맑은 액체가 가장 마시기 쉬울 수 있습니다.

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

변비

변비는 평소보다 적은 배변량을 말합니다. 변비의 경우, 배변이 다음과 같을 수 있습니다.

- 대변이 너무 딱딱함
- 대변이 너무 작음
- 대변을 보기가 너무 어려움
- 평소보다 배변이 적음

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

의료진의 지시에 따라 변비 관리 약을 복용하십시오. 식단을 통해 변비를 관리하는 방법은 다음과 같습니다.

주요 팁
• 콩, 통곡물, 과일, 채소, 견과류, 씨앗류와 같은 고섬유질 음식을 더 많이 섭취합니다. • 하루에 8~10컵 이상 충분한 양의 액체를 마십니다. 따뜻한 차와 같은 따뜻한 액체가 배변을 시작하는 데 도움이 될 수 있습니다. • 매일 같은 시간에 섭취합니다. • 신체 활동을 늘립니다. 신체 활동을 늘리기 전에 의료진과 상의하십시오.

설사

설사는 대변이 연하거나 묽은 경우 또는 평소보다 배변량이 많은 경우 혹은 이 모든 증상을 겪는 경우를 의미합니다.음식이 장을 빠르게 통과하는 것을 설사라고 합니다. 설사로 인해 물과 영양소가 몸에 잘 흡수되지 않습니다.

설사의 원인:

- 암 치료 및 기타 약
- 위, 장 또는 췌장 수술
- 식품 민감증

의료진의 지시에 따라 지사제를 복용하십시오. 식단을 통해 설사를 관리하는 데 도움이 되는 방법은 다음과 같습니다.

주요 팁

- 충분한 양의 수분을 섭취합니다. 묽은 대변을 볼 때마다 1컵 이상의 액체를 마십니다. 권장되는 액체의 예는 “수분 유지” 섹션을 참고하십시오.
- 조금씩 자주 식사를 하고 스낵을 먹습니다.
- 식사 후 30분 동안 누워 있으면 소화를 늦추는 데 도움이 됩니다.
- 바나나, 쌀, 사과 소스, 토스트 및 크래커와 같이 대변을 굵게 만드는 데 도움이 될 수 있는 음식을 선택합니다.
- 생과일, 생채소, 통견과류와 씨앗류는 피합니다.
- 고가당, 고지방 음식과 매운 음식은 피합니다. 대신 자극적이지 않은 음식을 선택하십시오.
- 커피, 소다, 주류와 같이 카페인이 함유된 음료는 피합니다.
- 소르비톨, 자일리톨, 만니톨과 같이 대체당으로 만든 음식이나 액체는 피합니다 여기에는 일부 무설탕 캔디, 제과제빵류, 다이어트 음료가 포함됩니다.

자세한 내용은 *한방 치료제와 암 치료*(www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)를 참조하십시오.

구내 건조

구내 건조는 다음과 같은 이유로 발생할 수 있습니다.

- 화학 요법
- 방사선 치료
- 약
- 두경부 수술
- 감염

구내 건조는 충치를 증가시킬 수 있습니다. 특히 건조할 때는 구강을 청결하게 유지하는 것이 중요합니다.

식단을 통해 구내 건조를 관리하는 데 도움이 되는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

주요 팁

- 식사 전후에 입을 헹굽니다.
  - Biotene®과 같은 알코올 프리 구강세정액을 사용합니다. 온수 1쿼트(4컵)에 베이킹 소다 1티스푼과 소금 1티스푼을 섞어 만든 구강세정액을 사용할 수도 있습니다.
- 캐서롤, 달걀, 생선, 스튜와 같은 부드러운 음식을 선택합니다.
- 소스, 맑은국, 오일, 버터, 그레이비를 추가해 음식에 수분을 더합니다.
- 프레첼, 칩, 크래커와 같은 바삭하고 건조한 단단한 음식은 피합니다.
- 하루에 8~10컵 이상 충분한 양의 액체를 마십니다. 여기에는 물, 셀처, 주스, 맑은국이 포함됩니다.

구강염 및 인후염

구강염과 인후염은 특정 화학요법 치료로 인해 발생할 수 있습니다. 머리나 목 부위에 방사선 치료를 받은 경우에도 발생할 수 있습니다. 구강염 또는 인후염이 있으면 음식 섭취가 어려울 수 있습니다.치료 팀의 지시에 따라 구강과 인후용으로 처방된 약을 복용하십시오.

식단을 통해 구강 및 인후의 염증을 관리하는 데 도움이 되는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

주요 팁

- 부드러워질 때까지 음식을 요리합니다. 음식을 으깨거나 갈면 더 먹기 쉬워질 수 있습니다.
- 통증을 유발할 수 있는 음식은 피합니다. 여기에는 맵거나 짠 음식, 자극적인 음식, 신 음식이 포함됩니다.
- 소스, 맑은국, 오일, 버터, 그레이비를 추가합니다. 이렇게 하면 음식에 수분이 더해집니다.
- 빨대로 마시는 것이 편하다면 빨대를 사용해도 좋습니다.
- 입 안을 헹굽니다.
    - Biotene®과 같은 알코올 프리 구강세정액을 사용합니다. 온수 1쿼트(4컵)에 베이킹 소다 1티스푼과 소금 1티스푼을 섞어 만든 구강세정액을 사용할 수도 있습니다.

미각 변화

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

맛은 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. 대부분 치료가 끝나면 변화는 사라집니다.

식단을 통해 미각의 변화를 관리하는 데 도움이 되는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

주요 팁

- 식사 전후에 입을 헹굽니다.
  - Biotene® 또는 온수 1쿼트(4컵)에 베이킹 소다 1티스푼과 소금 1티스푼을 섞어 만든 구강세정액과 같은 알코올 프리 구강세정액을 사용합니다.
- 음식이 맛이 없는 경우
  - 불편감을 유발하지 않는 경우 더 많은 양념과 향미료를 사용합니다.
  - 음식의 질감과 온도를 변경합니다.
- 음식이 쓰거나 금속 맛이 느껴지는 경우
  - 금속 식기 사용을 피하고 대신 플라스틱 또는 대나무 식기를 사용합니다.
  - 통조림 식품은 피하고, 대신 플라스틱 또는 유리에 담긴 식품을 선택합니다.
  - 닭고기, 달걀, 유제품, 두부, 견과류, 콩류와 같은 단백질 음식을 선택합니다.
  - 레모네이드, 사과 주스, 크린베리 주스와 같은 달거나 신 음료를 마십니다.
- 음식이 너무 달게 느껴지는 경우
  - 소금이나 감칠맛이 나는 시즈닝을 추가합니다.
  - 주스를 희석하거나 얼음을 넣어 마십니다.
  - 레몬과 같이 신맛이 나는 음식을 더 추가합니다.
- 음식의 맛이나 냄새가 평소와 다른 경우
  - 소고기나 생선 같이 냄새가 강한 단백질 음식을 피합니다. 대신 가금류, 달걀, 두부, 유제품을 섭취합니다.
  - 차가운 상태나 실온에서 먹을 수 있는 음식을 선택합니다.
- 요리하는 동안 창문을 열거나 선풍기를 사용합니다.

이른 포만감

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

이른 포만감은 다음과 같은 이유로 발생할 수 있습니다.

- 위 수술
- 변비
- 일부 의약품
- 종양 부하

식단을 통해 이른 포만감을 관리하는 데 도움이 되는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

주요 팁

- 조금씩 자주 식사를 하고 스낵을 먹습니다.
- 대부분의 액체는 식전과 식후에 마십니다.
- 칼로리와 단백질이 풍부한 음식을 식사에 추가합니다(이 자료의 “충분한 칼로리와 단백질 섭취” 섹션 참조).
- 가능하다면 식사 후 가벼운 신체 활동을 합니다. 신체 활동을 늘리기 전에 의료진과 상의하십시오.

역류

위식도 역류 질환(GERD)은 위의 내용물이 식도로 역류하는 것을 뜻합니다. 특정 화학 요법 약물, 방사선, 스테로이드와 같은 기타 의약품이 역류를 유발할 수 있습니다.

의료진이 역류 관리에 도움이 되는 약을 처방해 드릴 수 있습니다. 식단을 통해 역류를 관리하는 데 도움이 되는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

주요 팁

- 많은 양의 식사를 하는 대신 적은 양의 식사와 간식을 자주 먹습니다.
- 핫도그, 베이컨, 소시지와 같이 지방이 많은 튀긴 음식을 제한하거나 피합니다.
- 역류가 심해지는 경우 주류, 초콜릿, 마늘, 양파, 매운 음식, 민트, 단 음식을 피합니다.
- 먹은 후 2시간 이상 똑바로 앉아 있습니다.
- 야간에 역류가 발생하는 경우 침대 머리 부분을 높입니다.

피로

피로는 평소보다 더 피곤하거나 약해진 느낌입니다. 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.

주요 팁

- 평소보다 활력이 좋을 때에는 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.
- 식료품이나 식사 배달 옵션을 이용합니다.
- 소량의 칼로리가 높은 식사나 간식을 자주 먹습니다.
- 가능하다면 가벼운 신체 활동을 합니다.먼저 의료진과 상의하십시오.

자세한 내용은 *화학 요법 부작용 관리*(www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects)와 *Managing Cancer-Related*

Fatigue (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)를 참조하십시오.

식이 보충제

식이 보충제는 비타민, 미네랄, 약초 보충제 등을 포함합니다.

대부분의 사람은 균형 잡힌 식단으로 필요한 영양소를 얻을 수 있습니다. 일부 식이 보충제는 치료 및 기타 의약품과 서로 영향을 줄 수도 있습니다. **식이 보충제의 복용을 고려하고 있거나 질문이 있는 경우 MD, RN, RDN과 상담하십시오 .**

식품 안전

암 치료 기간 동안 인체는 감염을 이겨내기 위해 어려운 싸움을 이어나갑니다. 먹는 음식이 안전한지 반드시 확인해야 합니다. 이러한 확인을 통해 식중독 등의 감염 위험을 낮출 수 있습니다. 자세한 내용은 *암 치료 기간 중 식품 안전*(www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)을 참조하십시오.

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 아래에 나와 있습니다.

- 수프, 부용, 콩소메, 맑은국을 마십시다.
- 셀처, 탄산수, 과일 및 채소 주스, 게토레이나 페디아라이트와 같은 수분 보충 음료, 차, 우유 또는 밀크셰이크(아래 추천 사항 참조), 핫 초콜릿을 마십니다.
- 또한, 젤라틴(젤로), 아이스 팝, 아이스크림, 냉동 디저트와 같이 수분 섭취를 늘려주는 음식을 먹습니다.

자신만의 스무디 또는 셰이크 만들기

고형 음식을 먹을 수 없거나 먹고 싶지 않은 경우 셰이크나 스무디가 영양을 보충하는 좋은 방법입니다. 환자 본인이나 간병인이 아래 정보를 참고해서 자신만의 셰이크나 스무디를 직접 만들 수 있습니다.

자세한 내용은 *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)를 참조하십시오.

스무디에 무엇을 넣을지 RDN에게 문의하십시오. 선호하는 대로 스무디를 만들 수 있습니다. 권장 사항은 다음과 같습니다.

1단계: 베이스(액체) 선택하기
• 전지 우유 또는 더블 밀크 • 식물성 강화 우유(예: 두유, 귀리 우유, 코코넛 우유, 아몬드 우유) • 케피르 • 오렌지 주스 또는 기타 주스 • 경구 영양 보충 음료(예: 엔슈어, 올게인, 케이트 팜스)
2단계: 단백질 선택하기
• 요거트 • 코티지 치즈 • 순두부 • 프로틴 파우더 • 뉴트리셔널 이스트
3단계: 색상 추가하기
• 바나나, 망고, 파인애플, 사과, 베리류와 같은 통조림, 냉동, 깨끗이 씻은 과일 • 시금치, 당근, 고구마, 생강과 같은 통조림, 냉동, 깨끗이 씻은 채소
4단계: 더 많은 영양소 추가하기
• 땅콩 버터, 아몬드 버터, 해바라기씨 버터 • 씨앗류(예: 해바라기씨, 호박씨, 치아씨) • 아보카도

스무디를 만들려면 먼저 블렌더에 액체를 추가합니다. 그런 다음 다른 모든 재료를 추가하고 부드러워질 때까지 갈아줍니다.

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

일반 식단 샘플 메뉴

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	• 배 과즙 4온스 • 잘게 썬 견과류, 버터, 시럽 ¼컵을 넣은 프렌치토스트 1조각
아침 간식	• 그래놀라를 첨가한 복숭아 요거트 5온스 • 바닐라 차이 티 라떼 4온스(*Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes) 참조)
점심 식사	• 치즈를 추가로 갈아 곁들인 마카로니 앤 치즈 ½컵 • 버터에 소테한 빵가루를 넣은 콜리플라워 ½컵 • 살구 과즙 4온스
오후 스낵	• 땅콩 버터와 크래커 샌드위치 6개 • 더블 밀크 4온스(상기 레시피)
저녁 식사	• 스테이크 2온스 • 얇게 썬 아몬드와 함께 소테한 그린 빈 ½컵 • 매시드 포테이토 ½컵 • 포도 주스 4온스
저녁 스낵	• 애플 파이 1조각(2인치) • 아이스크림 ½컵

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	• 버터로 소테한 계란, 치즈, 시금치 오믈렛 1개 • 오렌지 주스 4온스
아침 간식	• 볶은 땅콩 ½컵 • 건과일 ¼컵 • 우유를 넣은 핫 초콜릿 4온스
점심 식사	• 마요네즈를 넣은 참치 샌드위치 1개 • 망고 과즙 4온스

오후 스낵	● 과카몰리를 곁들인 토르티야 칩 10개 ● 가당 아이스티 4온스
저녁 식사	● 치킨 팟 파이 6온스 ● 크랜베리 주스 4온스
저녁 스낵	● 휘핑 크림과 베리류를 얹은 쌀 푸딩 ½컵 ● 우유로 만든 핫 초콜릿 4온스

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 버터와 시럽을 곁들인 더블 밀크우유 또는 하프앤하프로 만든 블루베리 팬케이크 1개 ● 달걀 1개 ● 우유로 만든 핫 초콜릿 4온스
아침 간식	● 작은 크기 사과 1개 ● 땅콩 버터 2큰술 ● 소량의 주스를 넣은 탄산수 4온스
점심 식사	● 통밀빵으로 만든 그릴드 치즈 샌드위치 ½개 ● 토마토 크림 수프 ½컵 ● 크랜베리 주스 4온스
오후 스낵	● 후무스 2큰술과 피타칩 또는 프레첼 10개 ● 포도 주스 4온스
저녁 식사	● 홀밀크 리코타 치즈와 모짜렐라로 만든 베이크드 지티 1컵 ● 마늘과 오일을 넣은 애호박 ½컵 ● 탄산수 및 소량의 주스 4온스
저녁 스낵	● 초콜릿 시럽, 견과류, 휘핑 크림을 얹은 아이스크림 ½컵 ● 더블 밀크 4온스(상기 레시피)

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	● 그래놀라 ⅓컵 ● 그릭 요거트 ¾컵 ● 살구 과즙 4온스
아침 간식	● 버터 또는 크림 치즈 및 젤리를 곁들인 작은 머핀 ● 더블 밀크 4온스(상기 레시피)

점심 식사	• 사워 크림, 살사 및/또는 아보카도를 얹은 닭고기와 치즈 케사디야 웨지 1개(3인치) • 사과 주스 4온스
오후 스낵	• 구운 캐슈넛 ½컵 • 바나나 1개 • 복숭아 과즙 4온스
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 스낵	• 딸기와 휘핑 크림을 얹은 파운드 케이크 1조각 • 더블 밀크 4온스(상기 레시피)

채식 식단 샘플 메뉴

식사	채식 식단 샘플 메뉴
아침 식사	• 우유, 건포도, 호두, 흑설탕, 버터로 만든 조리된 오트밀 ¾컵 • 우유로 만든 핫 초콜릿 4온스
아침 간식	• 매시드 아보카드를 곁들인 통밀 토스트 1조각 • 오렌지 주스 4온스
점심 식사	• 통밀빵으로 만든 땅콩 버터와 젤리 샌드위치 • 더블 밀크 4온스(상기 레시피)
오후 스낵	• 팝콘 1컵 • 사과 주스 4온스
저녁 식사	• 브로콜리와 치즈 키쉬 1조각(2인치) • 페타 치즈, 올리브, 올리브유, 식초를 곁들인 작은 샐러드 1개 • 소량의 주스를 넣은 탄산수 4온스
저녁 스낵	• 후무스 4큰술을 올린 구운 피타 ½개 • 복숭아 과즙 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 요거트 스무디 4온스
점심 식사	● 타히니를 더한 팔라펠 샌드위치 ½개 ● 레모네이드 4온스
오후 스낵	● 땅콩 버터 2큰술을 곁들인 그레이엄 크래커 4개 ● 더블 밀크 4온스(상기 레시피)
저녁 식사	● 페스토 소스를 넣은 파스타 1컵 ● 블루 치즈 드레싱을 곁들인 차가운 아스파라거스 팁 ½컵 ● 포도 주스 4온스
저녁 스낵	● 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	● 작은 크기 사과 1개 ● 구운 피스타치오 ½컵 ● 크랜베리 주스 4온스
점심 식사	● 브로콜리, 마늘, 오일을 넣은 링귀니 ½컵 ● 채소 미트볼 1개 ● 쌀 우유 4온스
오후 스낵	● 토르티야 칩을 곁들인 과카몰리 4온스 ● 살구 과즙 4온스
저녁 식사	● 두부와 화이트 빈 캐서롤 ½컵 ● 현미 ½컵 ● 구운 잣을 곁들인 소테한 시금치 ½컵 ● 복숭아 과즙 4온스

저녁 스낵	• 순두부 “치즈” 케이크 1조각(2인치) • 초콜릿 두유 4온스

추가 메뉴 항목:

과일: 사과, 바나나, 용과, 구아바, 키위, 리치, 망고, 멜론, 오렌지, 파파야, 패션 후르츠, 복숭아, 파인애플, 플랜틴, 석류, 귤, 타마린드

채소: 콩나물, 비트, 비터 멜론, 청경채, 브로콜리, 양배추, 칼라루, 당근, 카사바, 콜라드 그린, 다이콘, 히카마, 버섯, 오크라, 레디쉬, 고추(칠리), 스노우피, 호박, 고구마, 물밤, 유카, 애호박

곡물: 아마란스, 보리, 빵(난, 피타, 로티, 토르티야 포함), 메밀, 시리얼, 크래커, 오트밀, 메이즈, 기장, 면, 파스타, 퀴노아, 쌀

동물성 단백질: 소고기, 생선, 염소고기, 양고기, 돼지고기, 가금류, 갑각류

식물성 단백질: 콩류, 렌틸콩, 견과류, 넛 버터, 씨앗류, 템페, 두부

유제품: 치즈(코티하, 와하카, 파니르, 퀘소 프레스코 포함), 케피르, 우유(락토 프리 우유 포함), 요거트. 유당 불내증이 있는 경우 락토 프리 옵션을 선택합니다.

리소스

Academy of Nutrition and Dietetics (AND)

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 통합 의학 및 웰빙 서비스
www.msk.org/integrativemedicine
MSK의 통합 의학 및 웰빙 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 및 웰빙 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 및 웰빙 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 유지하는 데 도움이 되는 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 사무소212-639-7312번으로 연락하십시오.

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

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2025
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다