



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. 또한 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](http://www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment) ([www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment](http://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 없기

## 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](http://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 관리하는데 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](http://www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)([www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment](http://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

다 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 행굽니다.
  - 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 관리하는데 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 앓아 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](http://www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects)([www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects](http://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](http://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 있

는 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](http://www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)([www.mskcc.org/ko/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment](http://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 마십시오.
- 셀처, 탄산수, 과일 및 채소 주스, 게토레이나 페디아라이트와 같은 수분 보충 음료, 차, 우유 또는 밀크셰이크(아래 추천 사항 참조), 핫 초콜릿을 마십시오.
- 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](http://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
<ul style="list-style-type: none"> <li>전지우유 1쿼트</li> <li>무지방 분유 1봉지(약 1컵) (1쿼트 제품 분량)</li> </ul> <p>블렌더로 혼합하고 냉장 보관합니다.</p>	<p>8온스당 함량:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>230칼로리</li> <li>단백질 16g</li> </ul>

## 일반 식단 샘플 메뉴

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>배 과즙 4온스</li> <li>잘게 썬 견과류, 버터, 시럽 1/4컵을 넣은 프렌치토스트 1조각</li> </ul>
아침 간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>그래놀라를 첨가한 복숭아 요거트 5온스</li> <li>바닐라 차이 티 라떼 4온스(<i>Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes</i> (<a href="http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes">www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes</a>) 참조)</li> </ul>
점심 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>치즈를 추가로 갈아 곁들인 마카로니 앤 치즈 1/2컵</li> <li>버터에 소테한 빵가루를 넣은 콜리플라워 1/2컵</li> <li>살구 과즙 4온스</li> </ul>
오후 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>땅콩 버터와 크래커 샌드위치 6개</li> <li>더블 밀크 4온스(상기 레시피)</li> </ul>
저녁 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>스테이크 2온스</li> <li>얇게 썬 아몬드와 함께 소테한 그린 빈 1/2컵</li> <li>매시드 포테이토 1/2컵</li> <li>포도 주스 4온스</li> </ul>
저녁 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>애플 파이 1조각(2인치)</li> <li>아이스크림 1/2컵</li> </ul>

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>버터로 소테한 계란, 치즈, 시금치 오믈렛 1개</li> <li>오렌지 주스 4온스</li> </ul>
아침 간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>볶은 땅콩 1/2컵</li> <li>건과일 1/4컵</li> <li>우유를 넣은 핫 초콜릿 4온스</li> </ul>
점심 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>마요네즈를 넣은 참치 샌드위치 1개</li> <li>망고 과즙 4온스</li> </ul>

오후 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과카롤리를 곁들인 토르티야 칩 10개</li> <li>• 가당 아이스티 4온스</li> </ul>
저녁 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치킨 팟 파이 6온스</li> <li>• 크랜베리 주스 4온스</li> </ul>
저녁 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 휘핑 크림과 베리류를 얹은 쌀 푸딩 1/2컵</li> <li>• 우유로 만든 핫 초콜릿 4온스</li> </ul>

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 버터와 시럽을 곁들인 더블 밀크우유 또는 하프앤하프로 만든 블루베리 팬케이크 1개</li> <li>• 달걀 1개</li> <li>• 우유로 만든 핫 초콜릿 4온스</li> </ul>
아침 간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 작은 크기 사과 1개</li> <li>• 땅콩 버터 2큰술</li> <li>• 소량의 주스를 넣은 탄산수 4온스</li> </ul>
점심 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 통밀빵으로 만든 그릴드 치즈 샌드위치 1/2개</li> <li>• 토마토 크림 수프 1/2컵</li> <li>• 크랜베리 주스 4온스</li> </ul>
오후 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 후무스 2큰술과 피타칩 또는 프레첼 10개</li> <li>• 포도 주스 4온스</li> </ul>
저녁 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 홀밀크 리코타 치즈와 모짜렐라로 만든 베이크드 지티 1컵</li> <li>• 마늘과 오일을 넣은 애호박 1/2컵</li> <li>• 탄산수 및 소량의 주스 4온스</li> </ul>
저녁 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 초콜릿 시럽, 견과류, 휘핑 크림을 얹은 아이스크림 1/2컵</li> <li>• 더블 밀크 4온스(상기 레시피)</li> </ul>

식사	일반 식단 샘플 메뉴
아침 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 그래놀라 1/3컵</li> <li>• 그릭 요거트 3/4컵</li> <li>• 살구 과즙 4온스</li> </ul>
아침 간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 버터 또는 크림 치즈 및 젤리를 곁들인 작은 머핀</li> <li>• 더블 밀크 4온스(상기 레시피)</li> </ul>

점심 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 사워 크림, 살사 및/또는 아보카도를 얹은 닭고기와 치즈 케사디야 웨지 1개(3인치)</li> <li>● 사과 주스 4온스</li> </ul>
오후 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 구운 캐슈넛 1/2컵</li> <li>● 바나나 1개</li> <li>● 복숭아 과즙 4온스</li> </ul>
저녁 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 적양파 비네그레트를 곁들인 구운 생선 2온스</li> <li>● 사워 크림 및 차이브를 얹은 작은 구운 감자 1개</li> <li>● 버터를 넣은 그린 빈 및 당근 1/2컵</li> <li>● 크랜베리 주스 4온스</li> </ul>
저녁 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 딸기와 휘핑 크림을 얹은 파운드 케이크 1조각</li> <li>● 더블 밀크 4온스(상기 레시피)</li> </ul>

## 채식 식단 샘플 메뉴

식사	채식 식단 샘플 메뉴
아침 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 우유, 건포도, 호두, 흑설탕, 버터로 만든 조리된 오트밀 3/4컵</li> <li>● 우유로 만든 핫 초콜릿 4온스</li> </ul>
아침 간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 매시드 아보카도를 곁들인 통밀 토스트 1조각</li> <li>● 오렌지 주스 4온스</li> </ul>
점심 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 통밀빵으로 만든 땅콩 버터와 젤리 샌드위치</li> <li>● 더블 밀크 4온스(상기 레시피)</li> </ul>
오후 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 팝콘 1컵</li> <li>● 사과 주스 4온스</li> </ul>
저녁 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 브로콜리와 치즈 키쉬 1조각(2인치)</li> <li>● 페타 치즈, 올리브, 올리브유, 식초를 곁들인 작은 샐러드 1개</li> <li>● 소량의 주스를 넣은 탄산수 4온스</li> </ul>
저녁 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 후무스 4큰술을 올린 구운 피타 1/2개</li> <li>● 복숭아 과즙 4온스</li> </ul>

식사	채식 식단 샘플 메뉴
----	-------------

아침 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>달걀 프라이 1개</li> <li>버터와 라즈베리 잼을 곁들인 통밀빵 1조각</li> <li>살구 과즙 4온스</li> </ul>
아침 간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>말린 살구 4개</li> <li>아몬드 1/4컵</li> <li>바닐라 요거트 스무디 4온스</li> </ul>
점심 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>타히니를 더한 팔라펠 샌드위치 1/2개</li> <li>레모네이드 4온스</li> </ul>
오후 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>땅콩 버터 2큰술을 곁들인 그레이엄 크래커 4개</li> <li>더블 밀크 4온스(상기 레시피)</li> </ul>
저녁 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>페스토 소스를 넣은 파스타 1컵</li> <li>블루 치즈 드레싱을 곁들인 차가운 아스파라거스 팁 1/2컵</li> <li>포도 주스 4온스</li> </ul>
저녁 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>시나몬 설탕, 버터, 호두를 곁들인 구운 사과 1개</li> <li>바닐라 두유 4온스</li> </ul>

## 비건 식단 샘플 메뉴

식사	비건 식단 샘플 메뉴
아침 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>신선한 복숭아 조각을 곁들인 뮤즐리 1/2컵</li> <li>두유, 쌀 우유 또는 아몬드 우유 4온스</li> </ul>
아침 간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>작은 크기 사과 1개</li> <li>구운 피스타치오 1/2컵</li> <li>크랜베리 주스 4온스</li> </ul>
점심 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>브로콜리, 마늘, 오일을 넣은 링귀니 1/2컵</li> <li>채소 미트볼 1개</li> <li>쌀 우유 4온스</li> </ul>
오후 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>토르티야 칩을 곁들인 과카몰리 4온스</li> <li>살구 과즙 4온스</li> </ul>
저녁 식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>두부와 화이트 빙 캐서롤 1/2컵</li> <li>현미 1/2컵</li> <li>구운 잣을 곁들인 소테한 시금치 1/2컵</li> <li>복숭아 과즙 4온스</li> </ul>

저녁 스낵	<ul style="list-style-type: none"> <li>순두부 “치즈” 케이크 1조각(2인치)</li> <li>초콜릿 두유 4온스</li> </ul>
-------	---

## 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](http://www.eatright.org)

AND는 개인 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](http://www.aicr.org)

800-843-8114

식단과 암 예방 연구 및 교육 관련 정보와 레시피를 제공합니다.

**Cook For Your Life**

[www.cookforyourlife.org](http://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](http://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](http://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/herbs](http://www.msk.org/herbs)에서 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](http://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 사무소 212-639-7312번으로 연락하십시오.

추가 자료는 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)의 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