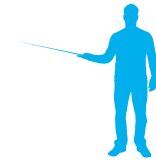


09. 음식은 어떻게 먹어야 하나요?



대장암 환자에게 특별히 좋은 음식은 없습니다. 다만, 나쁜 음식은 있을 수 있습니다. 무엇 보다도 환자 자신의 입맛에 맞는 음식을 적절히 섭취하는 것이 좋습니다.
수술 직후와 회복기간에 따라 권장 및 제한하는 음식이 약간은 다를 수 있으므로 차이점을 인지한 후 식사관리를 하시면 됩니다.

수술 직후

1. 수술 직후 1~2개월까지 상처 치유의 촉진을 위하여 고단백(육류의 살코기, 생선, 두부, 계란 등), 고칼로리 식사를 권장합니다.
2. 수술 후 6주간은 고섬유질 음식(통밀빵, 미숫가루, 고구마, 질긴 나물류, 시래기, 해조류)을 줄이도록 하는 것이 좋습니다. 도정이 덜된 곡류나 잡곡은 제한하고 과일과 채소류는 껍질과 씨를 제거한 후 섭취합니다. 섬유소가 많이 들어있는 채소, 과일, 도정이 덜된 곡류에는 항산화물질과 유익한 무기질이 들어 있으므로 점차적으로 섭취를 증가시킵니다.

회복기

1. 수술 후 2~3개월이 지나면 고칼로리의 음식 섭취는 줄입니다.
2. 수술 후 2~3개월이 지나면 콩류, 채소류, 해조류를 통해 섬유소를 충분히 섭취합니다.
3. 삼겹살, 갈비, 튀김, 중국음식 등의 기름진 음식의 섭취는 줄입니다.
4. 비타민 A, 비타민 C, 비타민 E가 풍부한 채소 및 과일을 매일 섭취합니다.
5. 저지방 우유 및 유제품을 매일 섭취하여 칼슘을 충분히 보충합니다.
6. 하루에 물 5~6잔 이상의 충분한 수분을 섭취 합니다.
7. 아침, 점심, 저녁을 규칙적으로 하고, 반찬은 골고루 섭취합니다.
8. 매끼 단백질 반찬을 적절히 섭취하고, 채소 반찬은 2가지 이상 충분히 섭취합니다.

▶ 참고사항

장에 이상증상을 유발하는 식품과 권장조리법

- ▶ 설사를 유발하는 식품
콩류, 생과일, 생야채, 양념이 강한 음식
- ▶ 변비를 유발하는 식품
바나나, 감, 땅콩, 버터
- ▶ 가스를 유발하는 식품
양배추, 양파, 콩류, 튀긴 음식, 맥주, 유제품, 탄산 음료
- ▶ 장폐색을 유발하는 식품
팥콘, 옥수수, 파인애플, 과일이나 야채의 껍질이나 씨, 셀러리와 같은 섬유질이 많이 함유된 야채, 코코넛, 너트

권장조리법

튀기는 요리보다는 끓이거나 삶는 요리법을 추천합니다.
육류의 조리과정 시 굵거나, 튀기거나, 바비큐를 할 경우와 많이 익힌 고기는 대장암 발생

