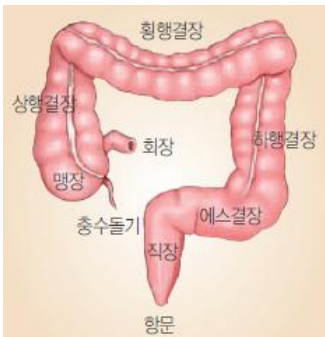


# 대장암 예방을 위한 식사

암예방을 위한 영양정보 ①

암에 대한 관심은 점점 높아지고 있으며, 암과 식사에 대한 관련성에 대해서도 높은 관심이 집중되고 있습니다. 건강의학센터 영양소식지에서는 이에 발맞추어 “암예방과 식사”에 대한 시리즈를 준비하였습니다. 먼저 그 첫번째로는 **대장암 예방을 위한 식사**에 대하여 소개하려 합니다.

## ▶ 대장암이란?



대장암은 **결장과 직장에 생기는 악성 종양**을 말하며, 30대 이후 전 연령에 걸쳐 빈번하게 발생하는 암으로 암 사망원인 중 4위이고, 생존율이 약 68.7%로 치명률은 낮은 암입니다. 대장암의 위험요인으로는 **유전적요인**(대장암 가족력), **생활요인**(비만, 붉은 육류 및 육 가공품 섭취, 음주 및 흡연), **관련질병**(염증성 장질환, 선종성 용종) 등이 있습니다.

## ▶ 대장암과 관련된 영양요인

대장암 위험 증가요인	대장암 위험 감소요인
 <b>체지방, 특히 복부 지방과다</b>	 <b>신체활동</b>
 <b>붉은 육류 및 가공육류</b>	 <b>식이섬유를 함유한 식품</b> - 채소, 과일, 잡곡 버섯류
 <b>알코올 섭취</b>	  <b>우유 및 유제품 마늘</b>
<b>그 외 요인(아직 근거가 부족한 요인):</b> 동물성지방 함유식품, 당분 함유식품 등	<b>그 외 요인(아직 근거가 부족한 요인):</b> 생선, 셀레늄, 비타민D, 엽산 함유식품 등

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2007

## ▶ 대장암 예방을 위한 식단



## 잡곡밥

식이섬유, 비타민 및 생리 활성 물질 풍부

## 근대 된장국

된장이 정상작용을 하여 대장 건강에 도움

## 오징어 볶음

붉은 육류를 대체하여 섭취

## 양배추 샐

식이섬유, 비타민 풍부

## 열무김치

김치 유산균의 정상작용

## 단감

비타민과 무기질이 풍부

Tip 1. 다양한 식단으로 균형 잡힌 식사

2. 채소, 과일, 잡곡 식이섬유 섭취 증가

## ▶ 대장암 예방을 위한 식생활 실천지침

식이섬유  
충분히

- 쌀밥보다 **잡곡밥, 현미밥, 콩밥** 등으로 섭취.
- 하루에 **3번, 6가지 이상 채소, 과일을 5색**으로 맞춰먹기.
  - 채소 (국건더기, 야채반찬 등으로 매끼 1-2접시 이상)
  - 과일 (매일 1-2회, 1일 사과 1개 정도)
- 간식으로 과자나 빵, 탄산음료 대신 **고구마**(중1개), **채소**(당근 1/5개), **과일**(사과 1/2개, 귤1개) 등을 섭취.

고지방 식품 섭취  
줄이기

- 붉은 육류(소고기, 돼지고기 등)은 **주 2회 미만(300~500g이내)**, 가공 육류(햄, 소시지 등)는 주 1-2회 미만으로 제한하여 섭취.
- 조리시 직화구이 보다는 **삶거나 찌는 조리법**을 자주 이용.
- 육류대신 **생선이나 콩류**로 대체하여 섭취.
- 식사시 별도의 지방을 첨가하여 섭취하지 않기.
  - 샐러드 섭취시 마요네즈드레싱 대신 **과일이나 요구르트 드레싱** 이용.

과도한 음주  
피하기

- 술은 **주 1-2회 이내로** 섭취.  
(1회 분량 - 소주1/2병, 맥주1병, 와인 1잔 이내로)
- 술을 마실 때는 **물을 충분히** 마시기.
- 여러 가지 술을 섞어 마시지 않기.