

# Weight Gain with Cancer Treatment

Sometimes patients gain weight with cancer treatments. This weight gain may be caused by some medicines, hormone therapy or chemotherapy. Some medicines cause the body to retain water. Talk to your doctor if you notice any weight gain.

**Do not** go on a weight loss diet without talking to your doctor first. Your doctor or dietitian will help you plan ways to manage your weight gain. Eating healthy meals and drinking liquids will help your feel better during treatment.

Try these tips to manage weight gain:

- Choose lean cuts of meat such as chicken, turkey, fish and lean beef.
- Choose low fat dairy products such as skim milk, 1% milk, and low fat or fat free cottage cheese or yogurt.
- Eat plenty of fruits and vegetables.
- Avoid high fat, high calorie snacks such as chips, cookies, candy and ice cream. Instead, snack on graham crackers, dried fruit or popcorn.
- Avoid using added fats such as salad dressings, margarine, butter, mayonnaise and gravy. Use low fat versions.
- Use low fat cooking methods such as broiling, baking and steaming to cook foods. Use nonstick pans so that no added fat is needed.
- Stay active and exercise to burn off the extra calories and help you feel better.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about dealing with any eating problems you may have.

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

# 암치료 중 체중 증가

어떤 환자들은 암치료 중 체중이 증가합니다. 이러한 체중 증가의 원인이, 먹는 약, 호르몬 요법 또는 화학 요법에 있을 수 있습니다. 어떤 약들은 먹으면 몸 안에 수분이 잘 빠지지 않습니다. 체중이 증가하면 의사와 상담하십시오.

의사와 상담하기 전에 체중 조절 다이어트를 시작하지 **마십시오**. 의사나 영양사가 체중 조절 플랜을 세우는데 도움을 드릴 것입니다. 건강한 음식을 먹고 수분을 많이 섭취하면 암치료 중 기분이 더 나아질 것입니다.

아래와 같은 방법으로 체중을 관리해 보십시오:

- 치킨, 터키, 생선, 살코기 등 기름기가 없는 고기를 선택한다.
- 저지방 우유, 1% 우유, 저지방/무지방 카티지 치즈나 요구르트 등 저지방 유제품을 선택한다.
- 과일과 채소를 충분히 먹는다.
- 칩, 쿠키, 캔디, 아이스크림같은 고지방, 고칼로리를 피하고, 그 대신 크래커나 말린 과일이나 팝콘 등의 간식을 최한다.
- 샐러드 드레싱, 마가린, 버터, 마요네이즈, 그레이비 같이 지방이 많은 든 음식을 피한다. 저지방 제품을 선택한다.
- 그릴에 익히거나 구운 음식, 찐 음식 등 저지방 조리 방법을 이용한다.
- 달라붙지 않는 후라이팬을 이용하여 별도로 기름을 첨가하지 않도록 한다.
- 항상 몸을 움직이고 운동을 하여 칼로리를 소비하면 기분이 좋아진다.

음식 먹는데 문제가 있으면 의사, 간호사, 또는 영양사와 상담하십시오.

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Weight Gain Cancer. Korean