Какие витамины нужно принимать при ВИЧ-инфекции?

Витамин А и бета-каротин (здоровье кожи и легких): зеленые, желтые, оранжевые или красные овощи и фрукты; печень; яйца; молоко. Помните о том, что витамин
А — жирорастворимый, а значит овощные салаты лучше заправлять оливковым маслом.

Витамины группы В (поддержка иммунной и нервной системы): мясо, рыба, курица, орехи, бобы, авокадо, брокколи и зеленые листовые овощи.

Витамин С (защищает от инфекций, что особенно важно на фоне ВИЧ) цитрусовые.

Витамин D (у ВИЧ-позитивных людей критически важен для профилактики развития остеопороза) рыбий жир либо инъекции.

Витамин Е (защищает клетки и помогает бороться с инфекциями) зеленые листовые овощи, арахис и растительные масла.

Железо (борьба с анемией) зеленые листовые овощи, цельнозерновой хлеб, печень, рыба, яйца.

Селен и цинк (важны для иммунной системы): орехи, птица, рыба, яйца и арахис, фасоль, молоко и другие молочные продукты.

Если вам кажется, что вы не получаете достаточно витаминов и микроэлементов с пищей — обсудите с врачом возможность приема поливитаминов.

Если у вас остались вопросы или нужна консультация по вопросам связанным с ВИЧ, вы можете обратиться к равным консультантам по телефонам указанным в буклете

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

443067 Самара,
+7 (937) 984-70-00
+7 (937) 984-70-70,
info@vektor-life.ru
www.vektor-life.ru

благотворительный фонд
ВЕКТОР ЖИЗНИ

Наша миссия

Мы просвещаем и поддерживаем людей, живущих с ВИЧ, нуждающихся в помощи и защите, для продолжительной и качественной жизни.

Мы вдохновляем людей вне зависимости от возраста, пола, социальной группы и ВИЧ-статуса на заботу о себе и своих близких.

В партнерстве

Е.В.А.

Материалы собраны и отредактированы специалистами БФ "Вектор жизни" 2020 г.

«Напечатано при поддержке проекта «Платформа для диалога гражданского общества»

ПИТАНИЕ

ПРИ ВИЧ - ИНФЕКЦИИ

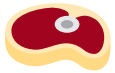
ПИТАНИЕ ИГРАЕТ КРАЙНЕ ВАЖНУЮ РОЛЬ НА ЛЮБОЙ СТАДИИ РАЗВИТИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Должен ли я придерживаться определенной диеты, если у меня ВИЧ?

Определенная диета скорее не нужна. Но теперь Вам придется, соблюдать некоторые условия, так как пищеварение может измениться: как от самого заболевания, так и от АРВ-терапии, которую вы принимаете. ВИЧ-позитивные люди сталкиваются с потерей веса, диареей, повышением уровня холестерина. Сбалансированное питание поможет улучшить общее качество жизни, поддерживать иммунную систему, справиться с симптомами и осложнениями, которые может повлечь ВИЧ-инфекции. Здоровое питание при ВИЧ.
В здоровом питании у ВИЧ-положительных и ВИЧ-отрицательных людей, больших различий – НЕТ.

Есть простые секреты диеты:
Потребляйте кисломолочные продукты, либо альтернативное молоко (например, соевое), обогащенное кальцием. Выбирайте продукты без добавленного сахара, ограничьте потребление простых углеводов. Не менее 30% ежедневной нормы калорий должно приходиться на жиры, в том числе мононенасыщенные:
орехи, авокадо, рыба, оливковое масло.
Пейте много чистой воды (8-10 стаканов в день). Это не только поможет избежать обезвоживания, но и уменьшит побочные эффекты лекарств.

Список продуктов с большим содержанием белка:

Мясо 
Рыба
Птица

Яйца
Сыр
Творог

орехи
фасоль
горох, бобы

Может ли питание облегчить проблемы на фоне приема АРВ-препаратов?
За такими рекомендациями лучше обратиться к врачу, но есть несколько советов, которые точно не повредят

При тошноте и рвоте

Ешьте небольшими порциями каждые 1-2 часа. Избегайте жирных и острых блюд. Пейте имбирный чай. Следите за тем, чтобы ваша еда была не слишком горячей.

При диарее

Пейте больше жидкости, чем обычно. Ограничьте прием молочных продукт, свежих овощей и фруктов, сладких напитков или напитков с кофеином. Ешьте медленно. Избегайте жирного.

При отсутствии аппетита

Попробуйте упражнения (или йогу), которые помогут вам повысить аппетит. Не пейте слишком много прямо перед едой. Настройтесь на прием пищи, ешьте с семьей или друзьями.

Если у вас большая потеря веса

Увеличьте порции. Ешьте сухофрукты, орехи и мороженое. Спросите у врача о возможности принимать белковые добавки. К слишком большой потере веса стоит отнестись серьезно — она может быть связана с присоединением оппортунистических инфекций.

Проблемы с глотанием

Ешьте мягкие продукты: йогурт или картофельное пюре. Не ешьте сырые овощи, отдавайте предпочтение мягким фруктам: бананы или груши. Ограничьте кислое (апельсины, лимоны и помидоры). Посоветуйтесь с врачом: проблемы с глотанием могут быть признаком оппортунистических инфекций.

Липодистрофия

(Патологическое состояние, которое характеризуется атрофией или гипертрофией жировой ткани. Чаще встречается у пациентов, которые принимают препараты вошедшие в программу лечения первыми)

Ограничьте жир, особенно насыщенные и трансжиры. Выбирайте полезные" ненасыщенные жиры и источники омега-3 жирных кислот. Старайтесь меньше потреблять алкоголь и рафинированный сахар. Ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой.

ОТ ЧЕГО СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ПРИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

На фоне приема Эфавиренца (Стокрин) не рекомендуется есть грейпфруты и помело, пить грейпфрутовый сок и принимать препараты на основе гинкго.
Лопиновир (Калетра) не сочетается со зверобоем. Кроме того, на фоне приема АРВ-терапии следует более внимательно отнестись к препаратам: кальций, железо, магний, алюминий или цинк. Их прием с АРВТ нужно разделять на несколько часов. По этому вопросу лучше проконсультироваться с лечащим врачом.

Как быть вегетарианцам или веганам при ВИЧ-инфекции

Неопровержимых доказательств обратного пока нет. Но можно отметить, что это тема пока мало изучена.

Если вы собираетесь стать веганом или отказались от животной пищи еще до постановки диагноза, то следует помнить о том, что ВИЧ-инфекцию часто сопровождает потеря веса, а значит вам нужно особенно тщательно подойти к своему рациону и добавкам.

Можно ли пить алкоголь?

Лучше избегать прием алкоголя. Дело в том, что сегодня люди с ВИЧ живут примерно столько же, сколько и ВИЧ-отрицательные. Но потребление алкоголя может сказаться на долгосрочном качестве жизни. Кроме того, алкоголь может повлиять на способность человека принимать лекарства, а проблемы с приверженностью ведут к последствиям, вплоть до развития лекарственной резистентности.

Также стоит помнить, что алкоголь влияет на печень, что особенно актуально для тех, у кого ВИЧ-инфекция сочетается с гепатитом В или С.
Кроме того, недавние исследования показывают, что у ВИЧ-позитивных людей может быть ниже порог "безопасного" потребления этанола.