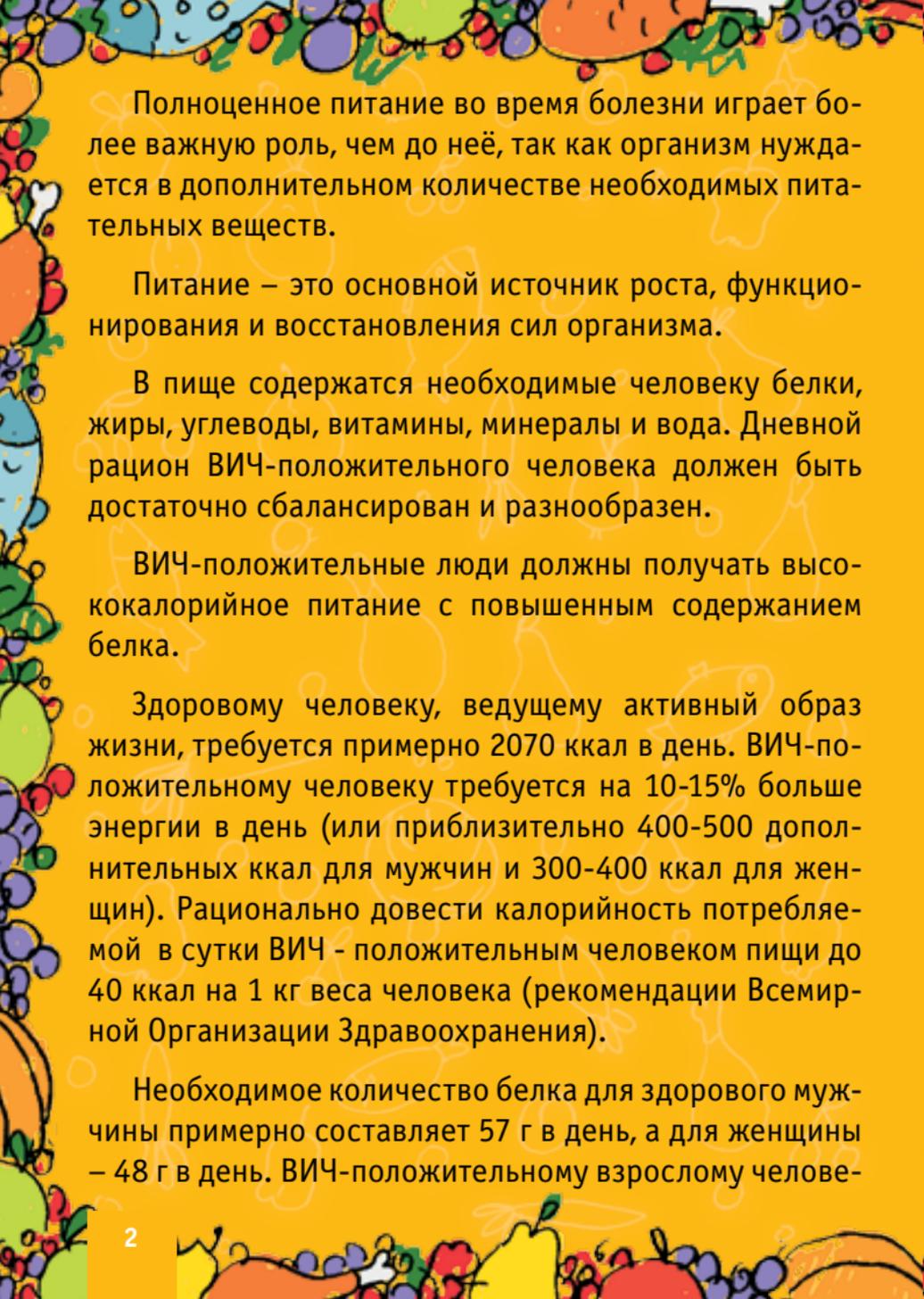




Иркутское
областное
отделение

Питание при ВИЧ-инфекции





Полноценное питание во время болезни играет более важную роль, чем до неё, так как организм нуждается в дополнительном количестве необходимых питательных веществ.

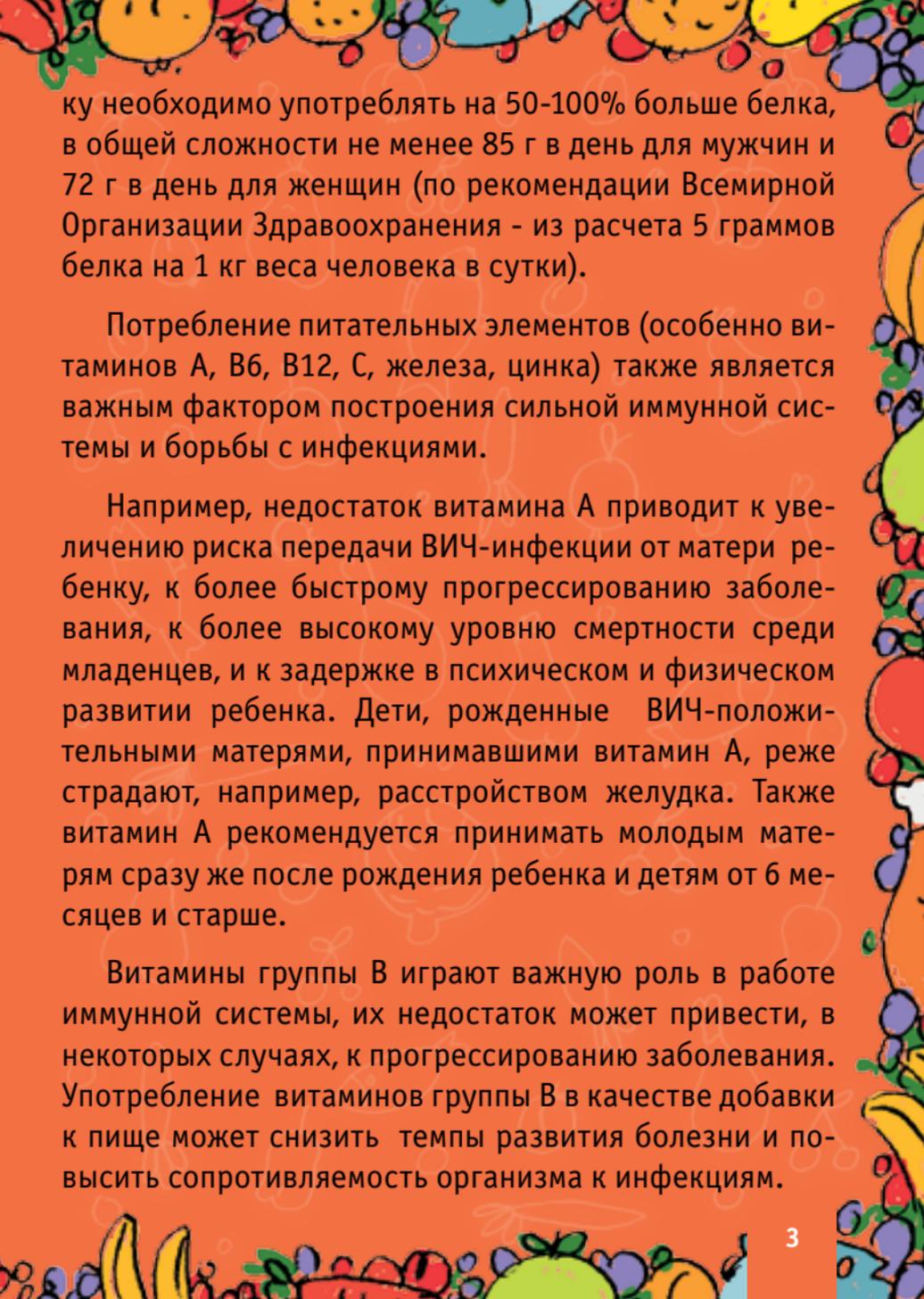
Питание – это основной источник роста, функционирования и восстановления сил организма.

В пище содержатся необходимые человеку белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и вода. Дневной рацион ВИЧ-положительного человека должен быть достаточно сбалансирован и разнообразен.

ВИЧ-положительные люди должны получать высококалорийное питание с повышенным содержанием белка.

Здоровому человеку, ведущему активный образ жизни, требуется примерно 2070 ккал в день. ВИЧ-положительному человеку требуется на 10-15% больше энергии в день (или приблизительно 400-500 дополнительных ккал для мужчин и 300-400 ккал для женщин). Рационально довести калорийность потребляемой в сутки ВИЧ - положительным человеком пищи до 40 ккал на 1 кг веса человека (рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения).

Необходимое количество белка для здорового мужчины примерно составляет 57 г в день, а для женщины – 48 г в день. ВИЧ-положительному взрослому челове-

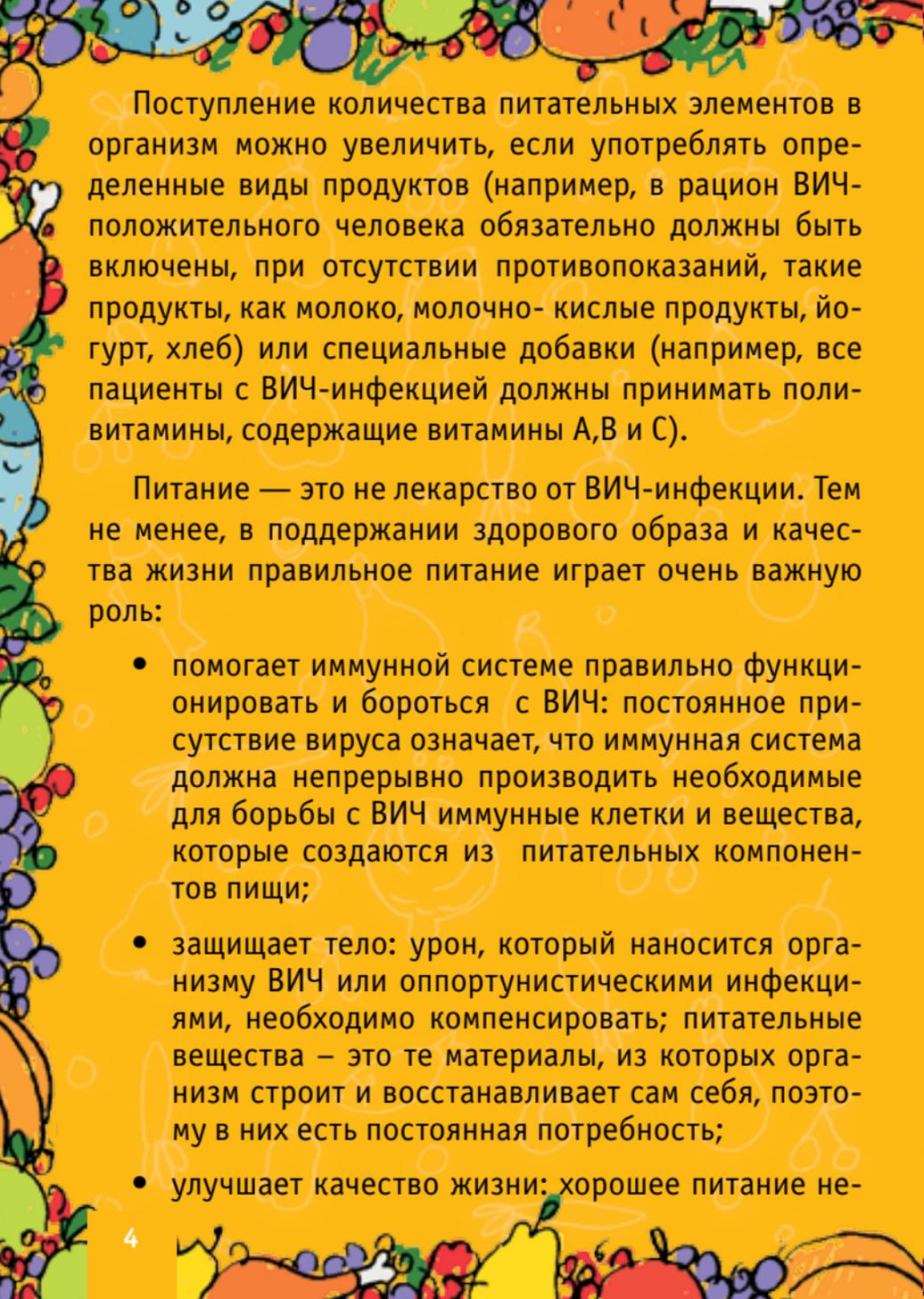


ку необходимо употреблять на 50-100% больше белка, в общей сложности не менее 85 г в день для мужчин и 72 г в день для женщин (по рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения - из расчета 5 граммов белка на 1 кг веса человека в сутки).

Потребление питательных элементов (особенно витаминов А, В6, В12, С, железа, цинка) также является важным фактором построения сильной иммунной системы и борьбы с инфекциями.

Например, недостаток витамина А приводит к увеличению риска передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку, к более быстрому прогрессированию заболевания, к более высокому уровню смертности среди младенцев, и к задержке в психическом и физическом развитии ребенка. Дети, рожденные ВИЧ-положительными матерями, принимавшими витамин А, реже страдают, например, расстройством желудка. Также витамин А рекомендуется принимать молодым матерям сразу же после рождения ребенка и детям от 6 месяцев и старше.

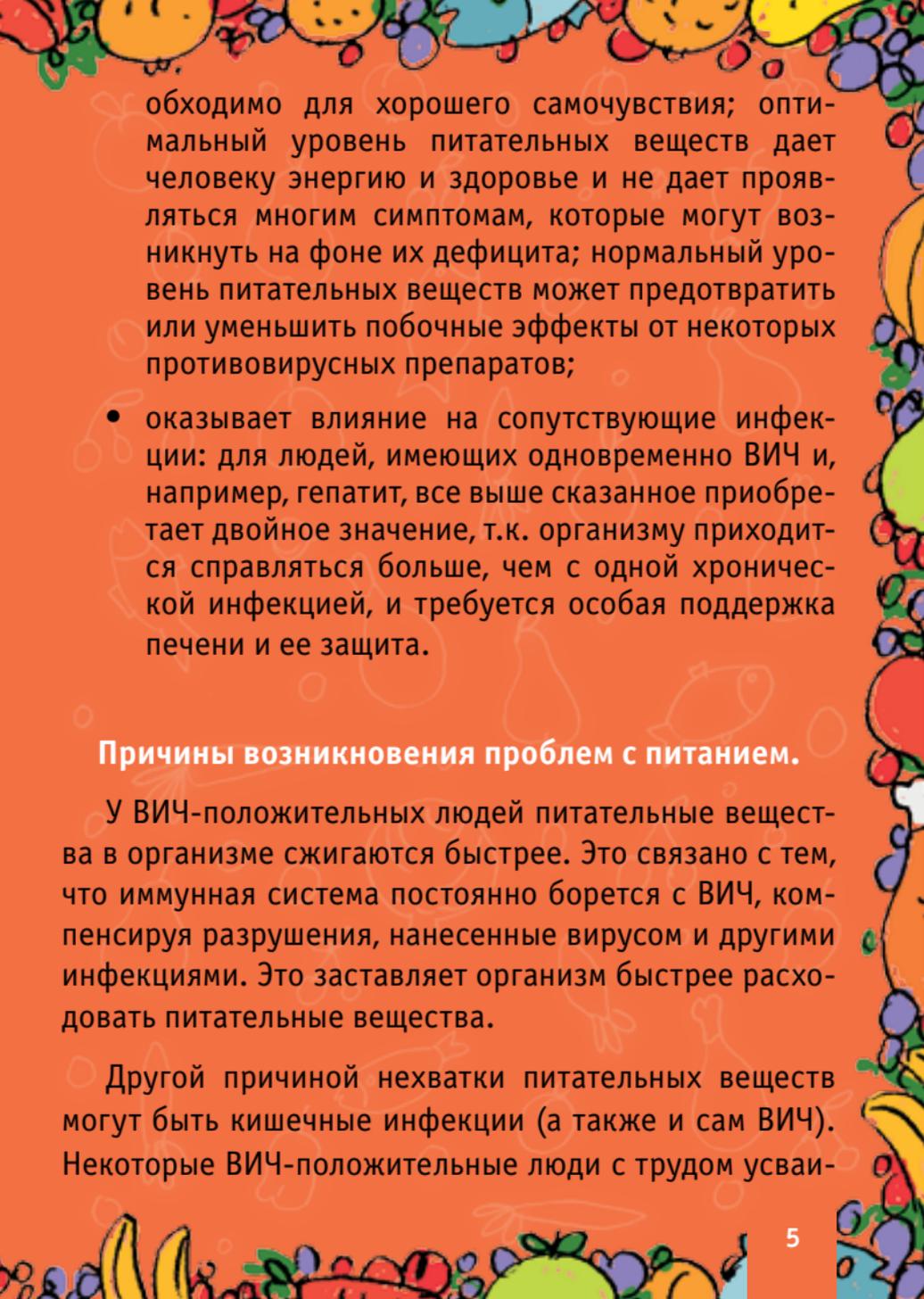
Витамины группы В играют важную роль в работе иммунной системы, их недостаток может привести, в некоторых случаях, к прогрессированию заболевания. Употребление витаминов группы В в качестве добавки к пище может снизить темпы развития болезни и повысить сопротивляемость организма к инфекциям.



Поступление количества питательных элементов в организм можно увеличить, если употреблять определенные виды продуктов (например, в рацион ВИЧ-положительного человека обязательно должны быть включены, при отсутствии противопоказаний, такие продукты, как молоко, молочно-кислые продукты, йогурт, хлеб) или специальные добавки (например, все пациенты с ВИЧ-инфекцией должны принимать поливитамины, содержащие витамины А, В и С).

Питание — это не лекарство от ВИЧ-инфекции. Тем не менее, в поддержании здорового образа и качества жизни правильное питание играет очень важную роль:

- помогает иммунной системе правильно функционировать и бороться с ВИЧ: постоянное присутствие вируса означает, что иммунная система должна непрерывно производить необходимые для борьбы с ВИЧ иммунные клетки и вещества, которые создаются из питательных компонентов пищи;
- защищает тело: урон, который наносится организму ВИЧ или оппортунистическими инфекциями, необходимо компенсировать; питательные вещества – это те материалы, из которых организм строит и восстанавливает сам себя, поэтому в них есть постоянная потребность;
- улучшает качество жизни: хорошее питание не-



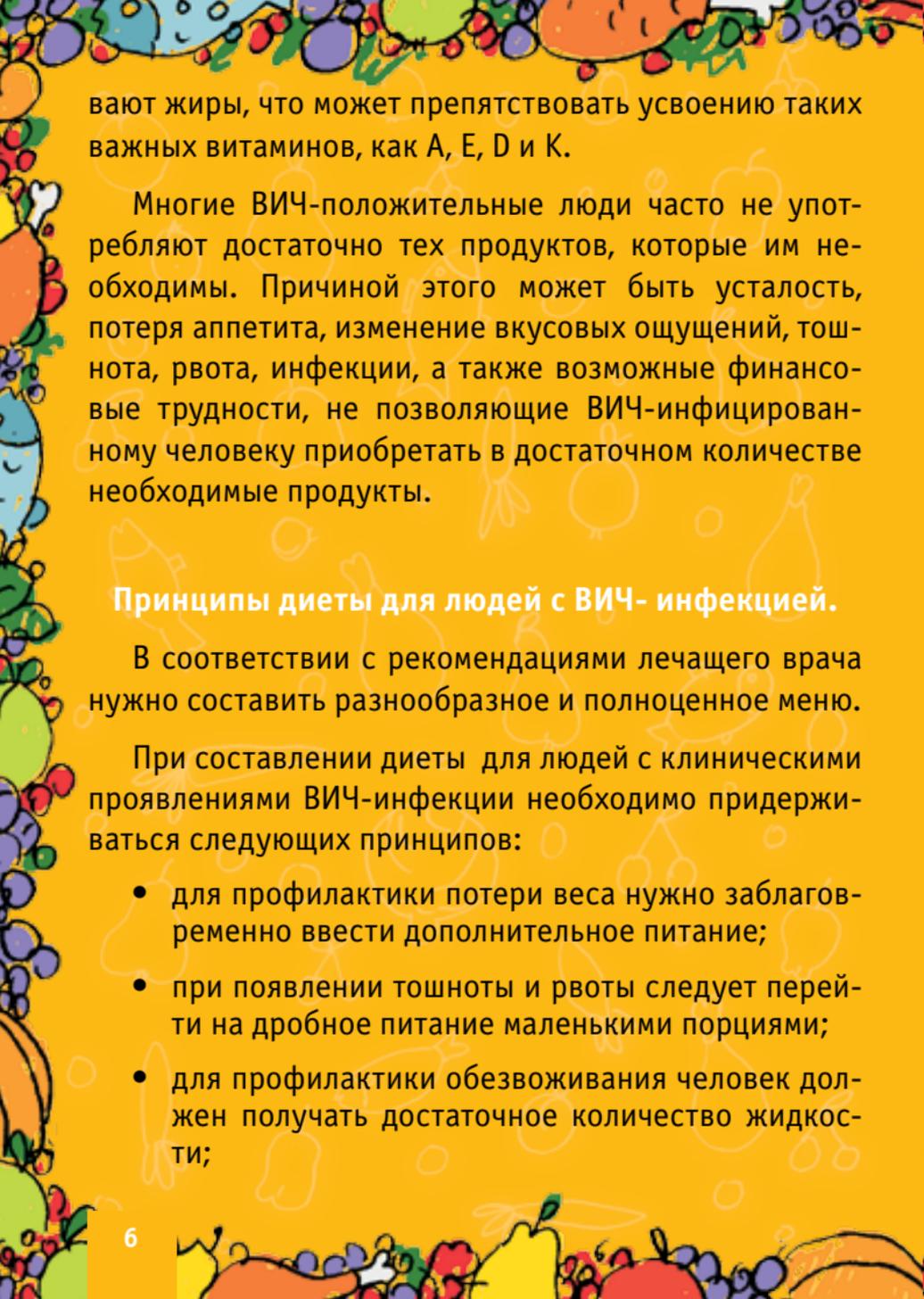
обходимо для хорошего самочувствия; оптимальный уровень питательных веществ дает человеку энергию и здоровье и не дает проявляться многим симптомам, которые могут возникнуть на фоне их дефицита; нормальный уровень питательных веществ может предотвратить или уменьшить побочные эффекты от некоторых противовирусных препаратов;

- оказывает влияние на сопутствующие инфекции: для людей, имеющих одновременно ВИЧ и, например, гепатит, все выше сказанное приобретает двойное значение, т.к. организму приходится справляться больше, чем с одной хронической инфекцией, и требуется особая поддержка печени и ее защита.

Причины возникновения проблем с питанием.

У ВИЧ-положительных людей питательные вещества в организме сжигаются быстрее. Это связано с тем, что иммунная система постоянно борется с ВИЧ, компенсируя разрушения, нанесенные вирусом и другими инфекциями. Это заставляет организм быстрее расходовать питательные вещества.

Другой причиной нехватки питательных веществ могут быть кишечные инфекции (а также и сам ВИЧ). Некоторые ВИЧ-положительные люди с трудом усваи-



вают жиры, что может препятствовать усвоению таких важных витаминов, как А, Е, D и К.

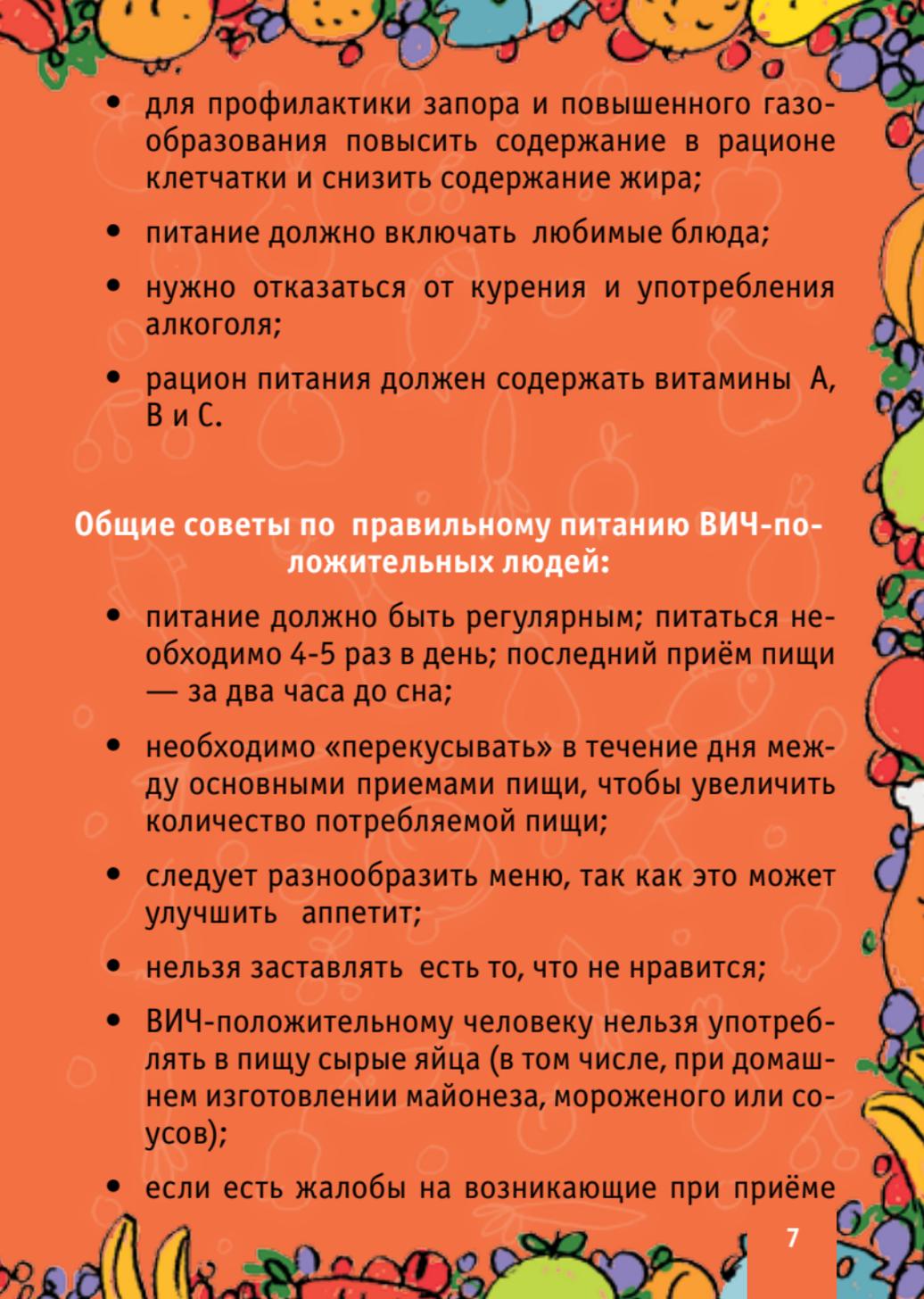
Многие ВИЧ-положительные люди часто не употребляют достаточно тех продуктов, которые им необходимы. Причиной этого может быть усталость, потеря аппетита, изменение вкусовых ощущений, тошнота, рвота, инфекции, а также возможные финансовые трудности, не позволяющие ВИЧ-инфицированному человеку приобретать в достаточном количестве необходимые продукты.

Принципы диеты для людей с ВИЧ-инфекцией.

В соответствии с рекомендациями лечащего врача нужно составить разнообразное и полноценное меню.

При составлении диеты для людей с клиническими проявлениями ВИЧ-инфекции необходимо придерживаться следующих принципов:

- для профилактики потери веса нужно заблаговременно ввести дополнительное питание;
- при появлении тошноты и рвоты следует перейти на дробное питание маленькими порциями;
- для профилактики обезвоживания человек должен получать достаточное количество жидкости;

- 
- для профилактики запора и повышенного газообразования повысить содержание в рационе клетчатки и снизить содержание жира;
 - питание должно включать любимые блюда;
 - нужно отказаться от курения и употребления алкоголя;
 - рацион питания должен содержать витамины А, В и С.

Общие советы по правильному питанию ВИЧ-положительных людей:

- питание должно быть регулярным; питаться необходимо 4-5 раз в день; последний приём пищи — за два часа до сна;
- необходимо «перекусывать» в течение дня между основными приемами пищи, чтобы увеличить количество потребляемой пищи;
- следует разнообразить меню, так как это может улучшить аппетит;
- нельзя заставлять есть то, что не нравится;
- ВИЧ-положительному человеку нельзя употреблять в пищу сырые яйца (в том числе, при домашнем изготовлении майонеза, мороженого или соусов);
- если есть жалобы на возникающие при приёме

пищи затруднения, боли и т.п., следует обсудить их с врачом и отрегулировать диету

Пирамида питания.

Помочь лучше понять принципы организации питания для людей с ВИЧ-инфекцией поможет четырехуровневая «Пирамида питания»:

Жиры, масла и сладости
В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ

КЛЮЧ

- жиры (естественно накапливаемые и добавляемые)
- ▲ сахар (добавляемый)

Эти значки показывают жиры и добавленный сахар в продуктах

Молоко, йогурты, сыры
2-3 ПОРЦИИ

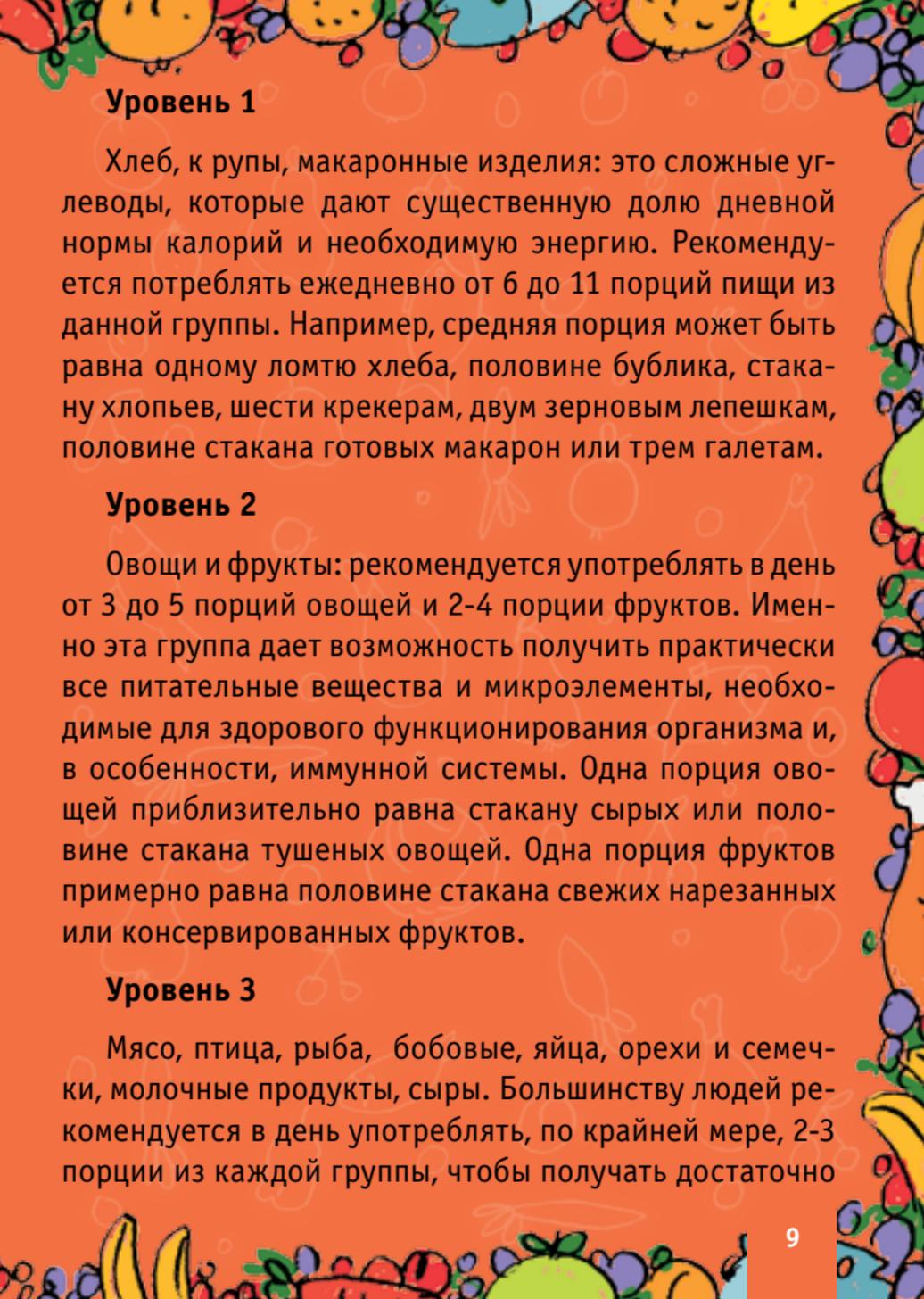
**Мясо, птица, рыба,
бобовые, яйца и орехи**
2-3 ПОРЦИИ

Овощи
3-5 ПОРЦИЙ

Фрукты
2-4 ПОРЦИИ

**Хлеб, каши,
рис,
макароны**
6-11 ПОРЦИИ





Уровень 1

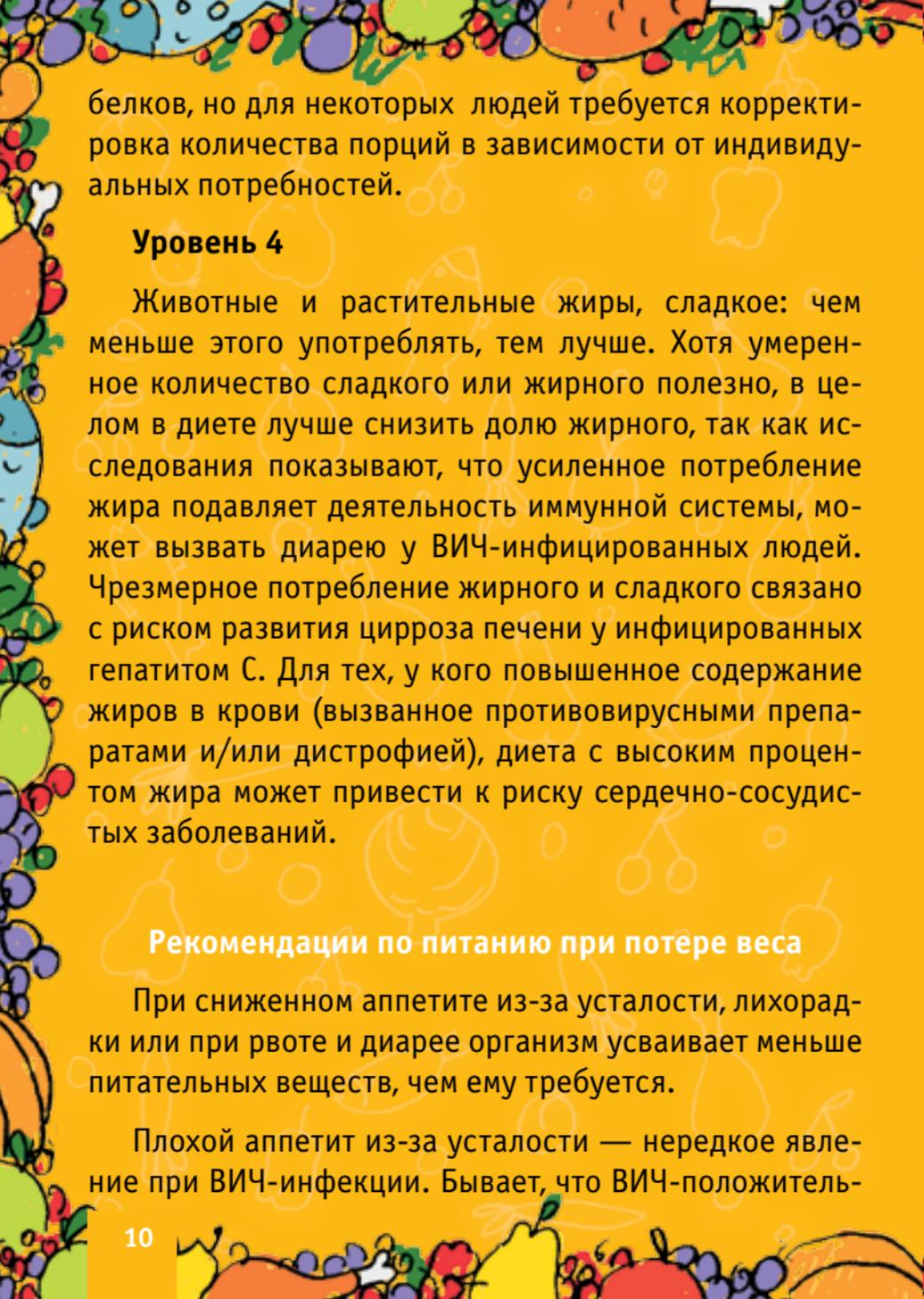
Хлеб, крупы, макаронные изделия: это сложные углеводы, которые дают существенную долю дневной нормы калорий и необходимую энергию. Рекомендуется потреблять ежедневно от 6 до 11 порций пищи из данной группы. Например, средняя порция может быть равна одному ломтю хлеба, половине бублика, стакану хлопьев, шести крекерам, двум зерновым лепешкам, половине стакана готовых макарон или трем галетам.

Уровень 2

Овощи и фрукты: рекомендуется употреблять в день от 3 до 5 порций овощей и 2-4 порции фруктов. Именно эта группа дает возможность получить практически все питательные вещества и микроэлементы, необходимые для здорового функционирования организма и, в особенности, иммунной системы. Одна порция овощей приблизительно равна стакану сырых или половине стакана тушеных овощей. Одна порция фруктов примерно равна половине стакана свежих нарезанных или консервированных фруктов.

Уровень 3

Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца, орехи и семечки, молочные продукты, сыры. Большинству людей рекомендуется в день употреблять, по крайней мере, 2-3 порции из каждой группы, чтобы получать достаточно



белков, но для некоторых людей требуется корректив-
ровка количества порций в зависимости от индивиду-
альных потребностей.

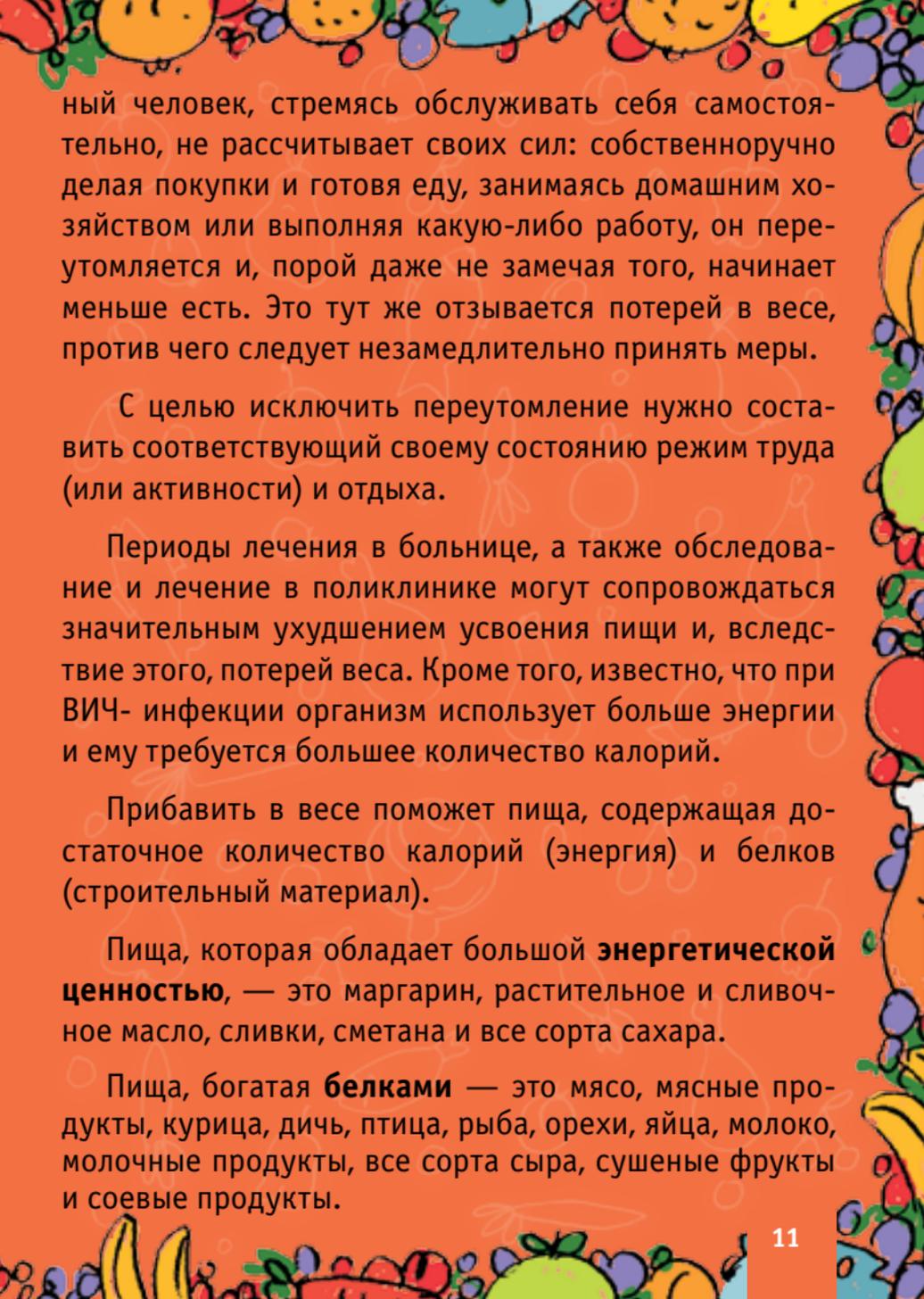
Уровень 4

Животные и растительные жиры, сладкое: чем меньше этого употреблять, тем лучше. Хотя умеренное количество сладкого или жирного件лезно, в целом в диете лучше снизить долю жирного, так как исследования показывают, что усиленное потребление жира подавляет деятельность иммунной системы, может вызвать диарею у ВИЧ-инфицированных людей. Чрезмерное потребление жирного и сладкого связано с риском развития цирроза печени у инфицированных гепатитом С. Для тех, у кого повышенное содержание жиров в крови (вызванное противовирусными препаратами и/или дистрофией), диета с высоким процентом жира может привести к риску сердечно-сосудистых заболеваний.

Рекомендации по питанию при потере веса

При сниженном аппетите из-за усталости, лихорадки или при рвоте и диарее организм усваивает меньше питательных веществ, чем ему требуется.

Плохой аппетит из-за усталости — нередкое явление при ВИЧ-инфекции. Бывает, что ВИЧ-положитель-



ный человек, стремясь обслуживать себя самостоятельно, не рассчитывает своих сил: собственноручно делая покупки и готовя еду, занимаясь домашним хозяйством или выполняя какую-либо работу, он переутомляется и, порой даже не замечая того, начинает меньше есть. Это тут же отзывается потерей в весе, против чего следует незамедлительно принять меры.

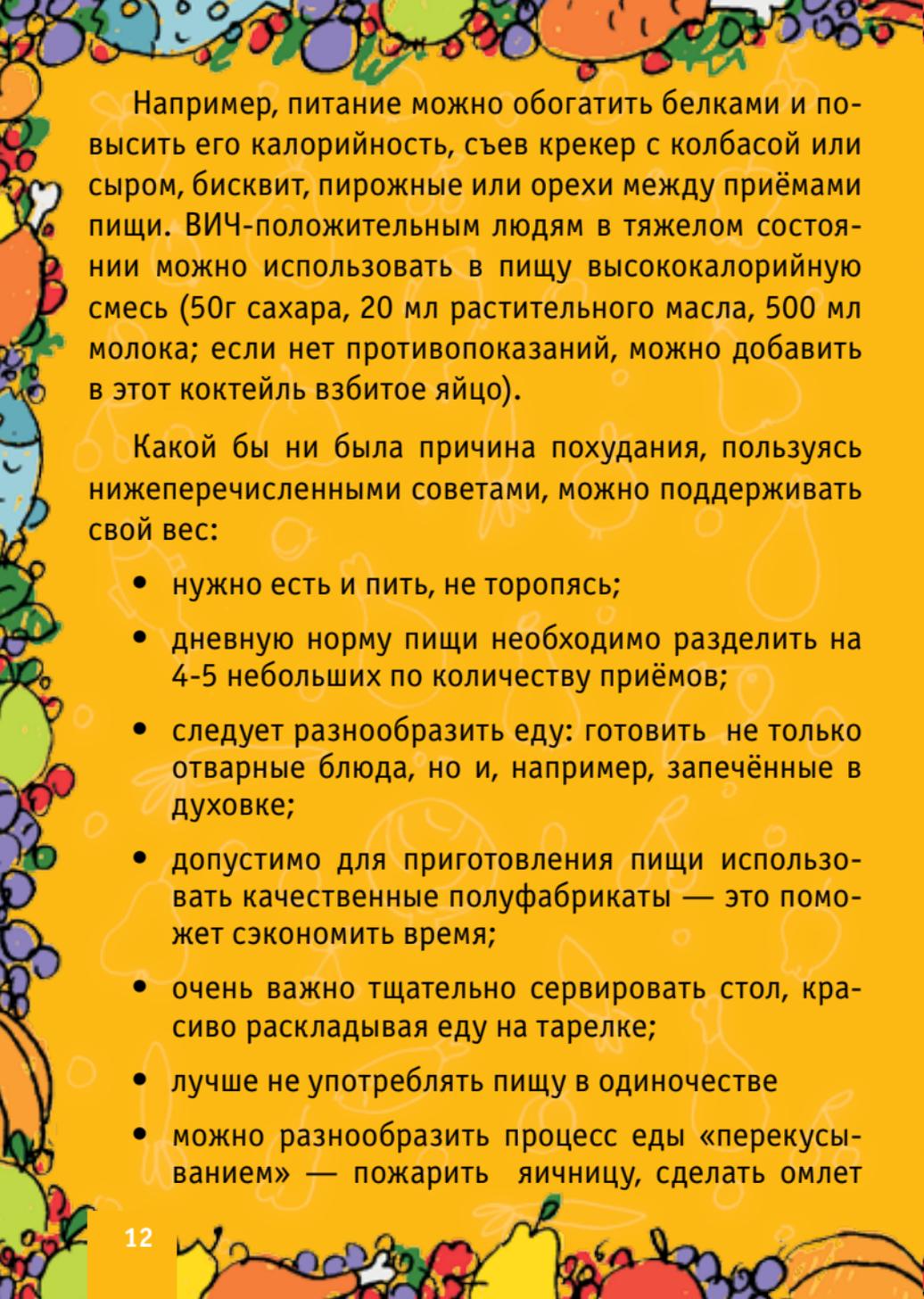
С целью исключить переутомление нужно составить соответствующий своему состоянию режим труда (или активности) и отдыха.

Периоды лечения в больнице, а также обследование и лечение в поликлинике могут сопровождаться значительным ухудшением усвоения пищи и, вследствие этого, потерей веса. Кроме того, известно, что при ВИЧ-инфекции организм использует больше энергии и ему требуется большее количество калорий.

Прибавить в весе поможет пища, содержащая достаточное количество калорий (энергия) и белков (строительный материал).

Пища, которая обладает большой **энергетической ценностью**, — это маргарин, растительное и сливочное масло, сливки, сметана и все сорта сахара.

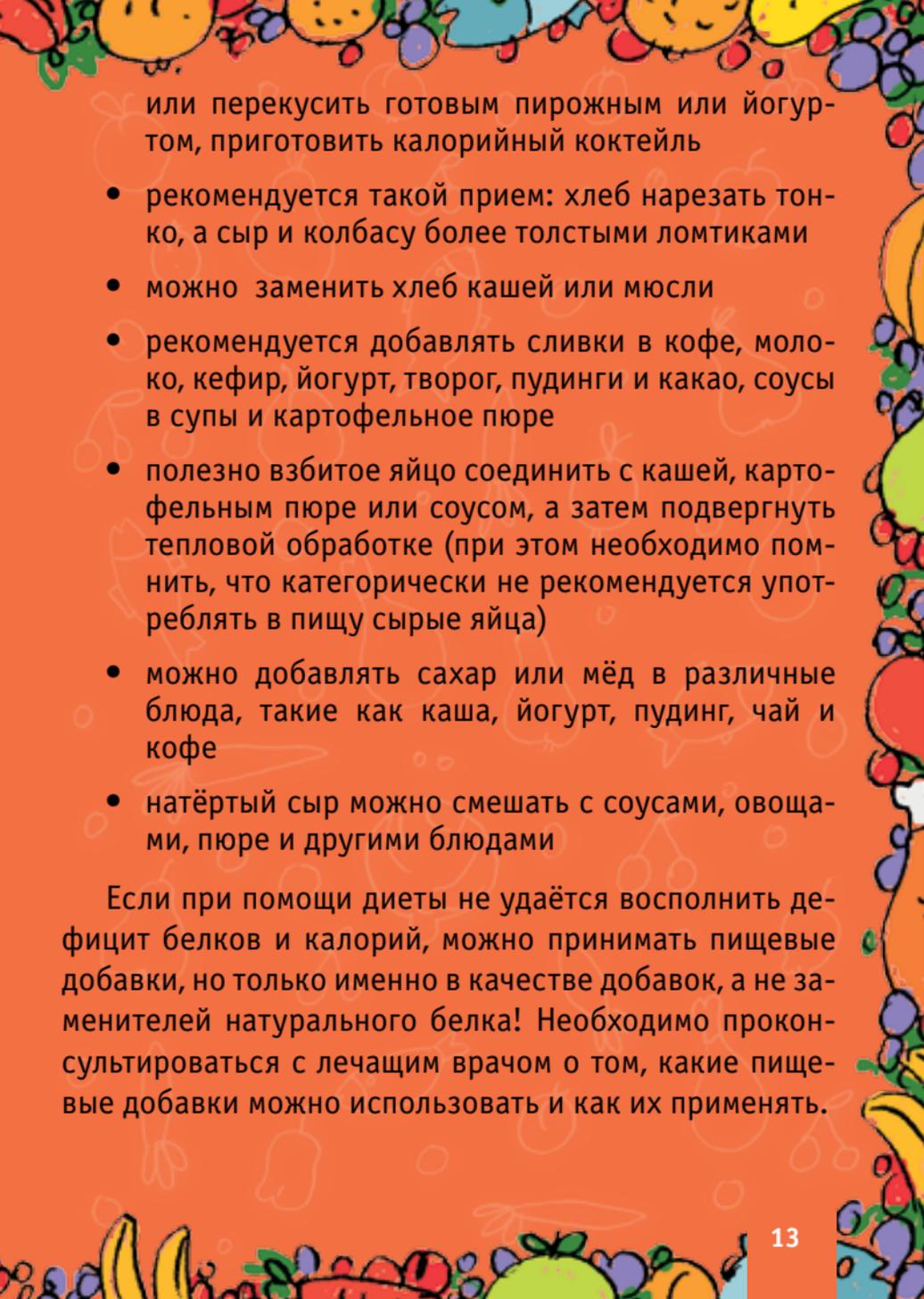
Пища, богатая **белками** — это мясо, мясные продукты, курица, дичь, птица, рыба, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, все сорта сыра, сушеные фрукты и соевые продукты.



Например, питание можно обогатить белками и повысить его калорийность, съев крекер с колбасой или сыром, бисквит, пирожные или орехи между приёмами пищи. ВИЧ-положительным людям в тяжелом состоянии можно использовать в пищу высококалорийную смесь (50г сахара, 20 мл растительного масла, 500 мл молока; если нет противопоказаний, можно добавить в этот коктейль взбитое яйцо).

Какой бы ни была причина похудения, пользуясь нижеперечисленными советами, можно поддерживать свой вес:

- нужно есть и пить, не торопясь;
- дневную норму пищи необходимо разделить на 4-5 небольших по количеству приёмов;
- следует разнообразить еду: готовить не только отварные блюда, но и, например, запечённые в духовке;
- допустимо для приготовления пищи использовать качественные полуфабрикаты — это поможет сэкономить время;
- очень важно тщательно сервировать стол, красиво раскладывая еду на тарелке;
- лучше не употреблять пищу в одиночестве
- можно разнообразить процесс еды «перекусыванием» — пожарить яичницу, сделать омлет



или перекусить готовым пирожным или йогуртом, приготовить калорийный коктейль

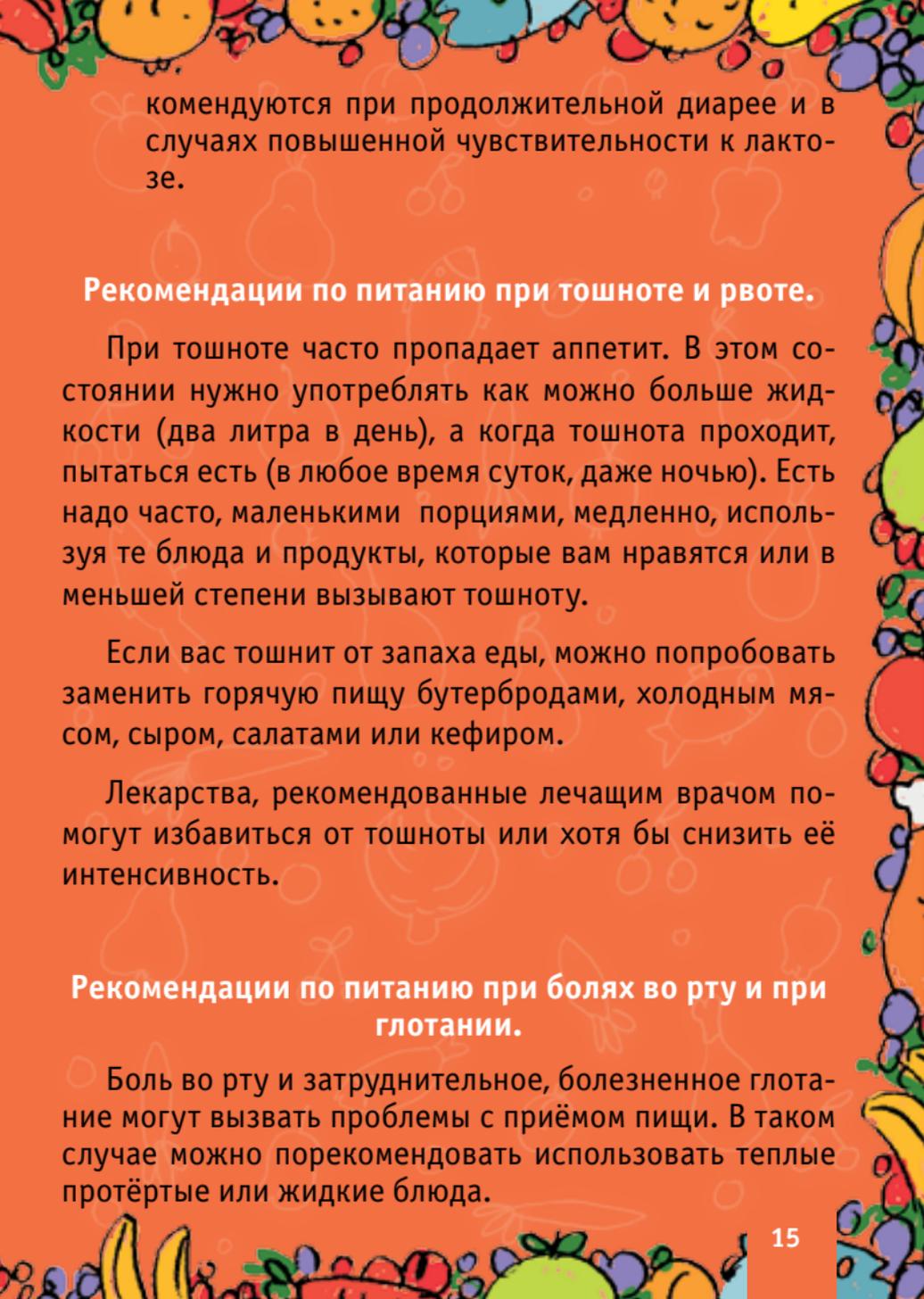
- рекомендуется такой прием: хлеб нарезать тонко, а сыр и колбасу более толстыми ломтиками
- можно заменить хлеб кашей или мюсли
- рекомендуется добавлять сливки в кофе, молоко, кефир, йогурт, творог, пудинги и какао, соусы в супы и картофельное пюре
- полезно взбитое яйцо соединить с кашей, картофельным пюре или соусом, а затем подвергнуть тепловой обработке (при этом необходимо помнить, что категорически не рекомендуется употреблять в пищу сырые яйца)
- можно добавлять сахар или мёд в различные блюда, такие как каша, йогурт, пудинг, чай и кофе
- натёртый сыр можно смешать с соусами, овощами, пюре и другими блюдами

Если при помощи диеты не удаётся восполнить дефицит белков и калорий, можно принимать пищевые добавки, но только именно в качестве добавок, а не заменителей натурального белка! Необходимо проконсультироваться с лечащим врачом о том, какие пищевые добавки можно использовать и как их применять.

Рекомендации по питанию при диарее.

При диарее организм теряет много жидкости и солей. Эти потери необходимо восполнять. Вот несколько правил питания при диарее:

- нужно стараться употреблять больше жидкости - минимум 2 - 2,5 литра (10 - 12 стаканов в день): минеральную воду без газа, чай, овощные соки, несладкие фруктовые соки;
- включить в рацион больше солёных блюд, таких, как бульоны, супы, сельдь, солёное печенье (пища при диарее должна содержать немного больше соли, чем обычно);
- количество потребляемого сахара необходимо ограничить из-за его слабительного действия;
- пища должна содержать меньше клетчатки и жиров; рекомендуется не употреблять в этот период продукты с высоким содержанием жира, а так же тёмные сорта хлеба, овощи и фрукты;
- молоко и сладкие молочные продукты могут слабить, так как содержат лактозу. Надо заменить их в диете кисломолочными продуктами, такими, как кефир, йогурт, творог (кислые молочные продукты содержат гораздо меньше лактозы). В сыре и взбитых сливках незначительное количество лактозы, их можно включать в меню человека с диареей. Существуют также молочные продукты, не содержащие лактозу — они ре-



комендуются при продолжительной диарее и в случаях повышенной чувствительности к лактозе.

Рекомендации по питанию при тошноте и рвоте.

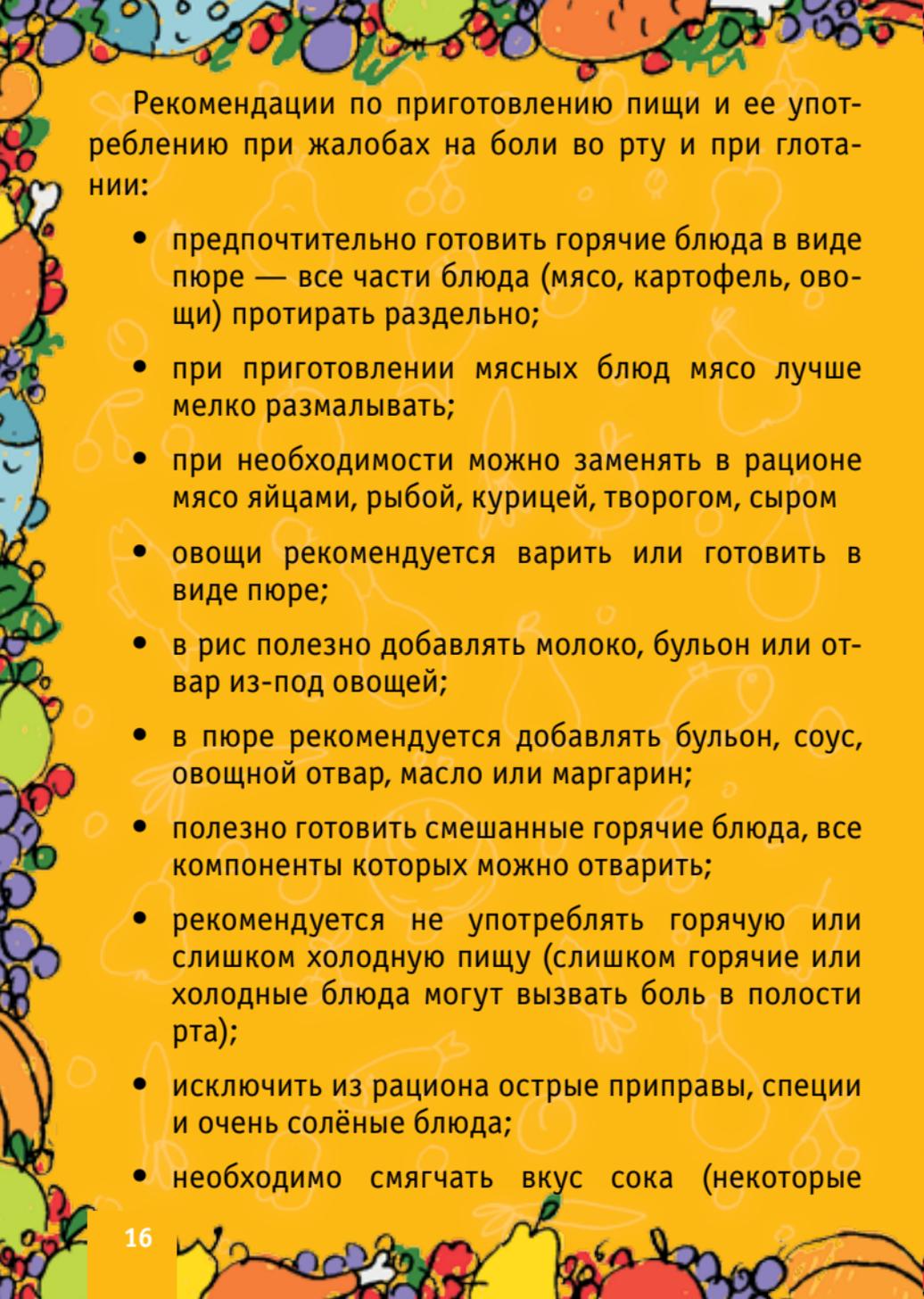
При тошноте часто пропадает аппетит. В этом состоянии нужно употреблять как можно больше жидкости (два литра в день), а когда тошнота проходит, пытаться есть (в любое время суток, даже ночью). Есть надо часто, маленькими порциями, медленно, используя те блюда и продукты, которые вам нравятся или в меньшей степени вызывают тошноту.

Если вас тошнит от запаха еды, можно попробовать заменить горячую пищу бутербродами, холодным мясом, сыром, салатами или кефиром.

Лекарства, рекомендованные лечащим врачом помогут избавиться от тошноты или хотя бы снизить её интенсивность.

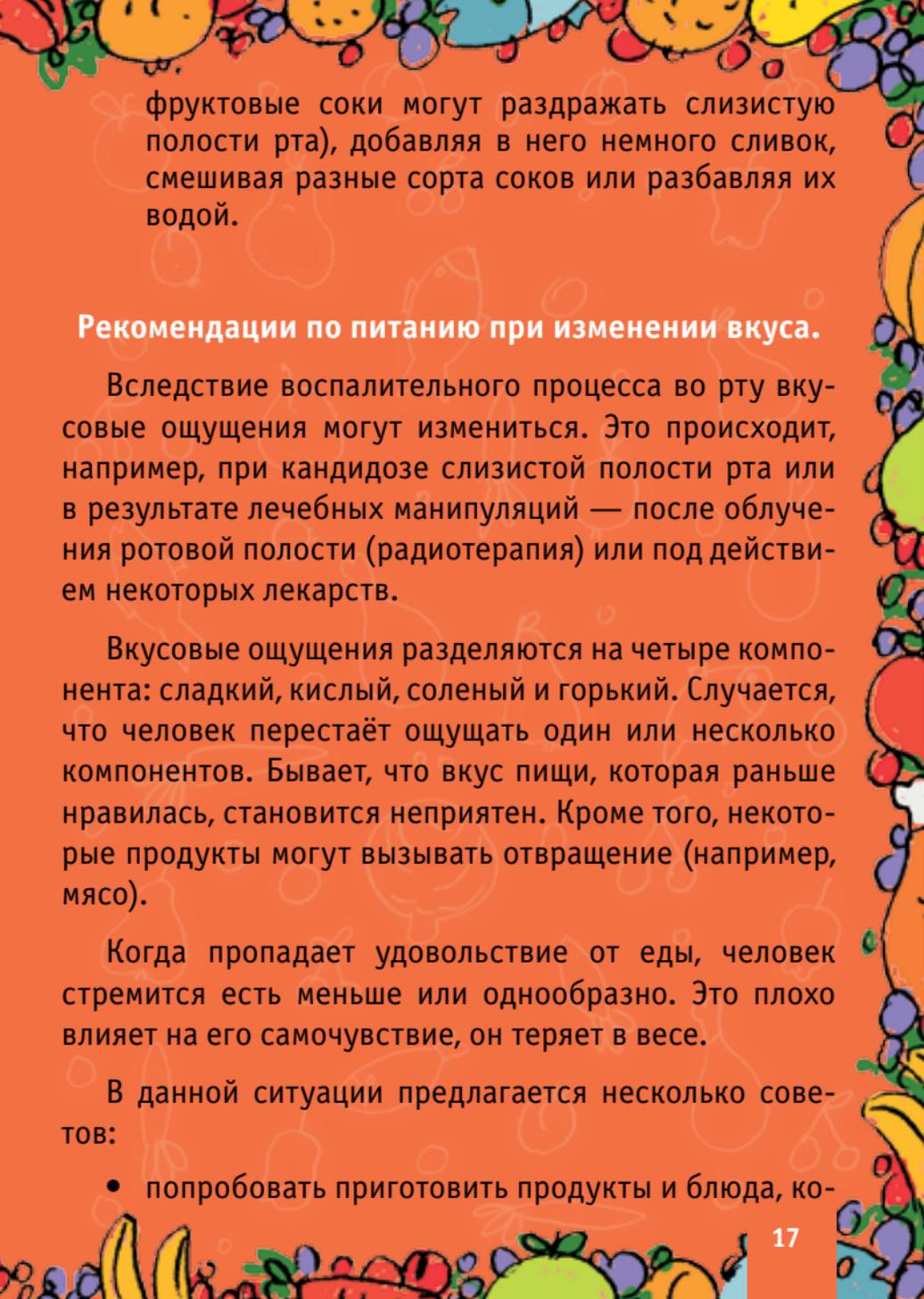
Рекомендации по питанию при болях во рту и при глотании.

Боль во рту и затруднительное, болезненное глотание могут вызвать проблемы с приёмом пищи. В таком случае можно порекомендовать использовать теплые протёртые или жидкие блюда.



Рекомендации по приготовлению пищи и ее употреблению при жалобах на боли во рту и при глотании:

- предпочтительно готовить горячие блюда в виде пюре — все части блюда (мясо, картофель, овощи) протирать раздельно;
- при приготовлении мясных блюд мясо лучше мелко размалывать;
- при необходимости можно заменять в рационе мясо яйцами, рыбой, курицей, творогом, сыром
- овощи рекомендуется варить или готовить в виде пюре;
- в рис полезно добавлять молоко, бульон или отвар из-под овощей;
- в пюре рекомендуется добавлять бульон, соус, овощной отвар, масло или маргарин;
- полезно готовить смешанные горячие блюда, все компоненты которых можно отварить;
- рекомендуется не употреблять горячую или слишком холодную пищу (слишком горячие или холодные блюда могут вызвать боль в полости рта);
- исключить из рациона острые приправы, специи и очень солёные блюда;
- необходимо смягчать вкус сока (некоторые



фруктовые соки могут раздражать слизистую полости рта), добавляя в него немного сливок, смешивая разные сорта соков или разбавляя их водой.

Рекомендации по питанию при изменении вкуса.

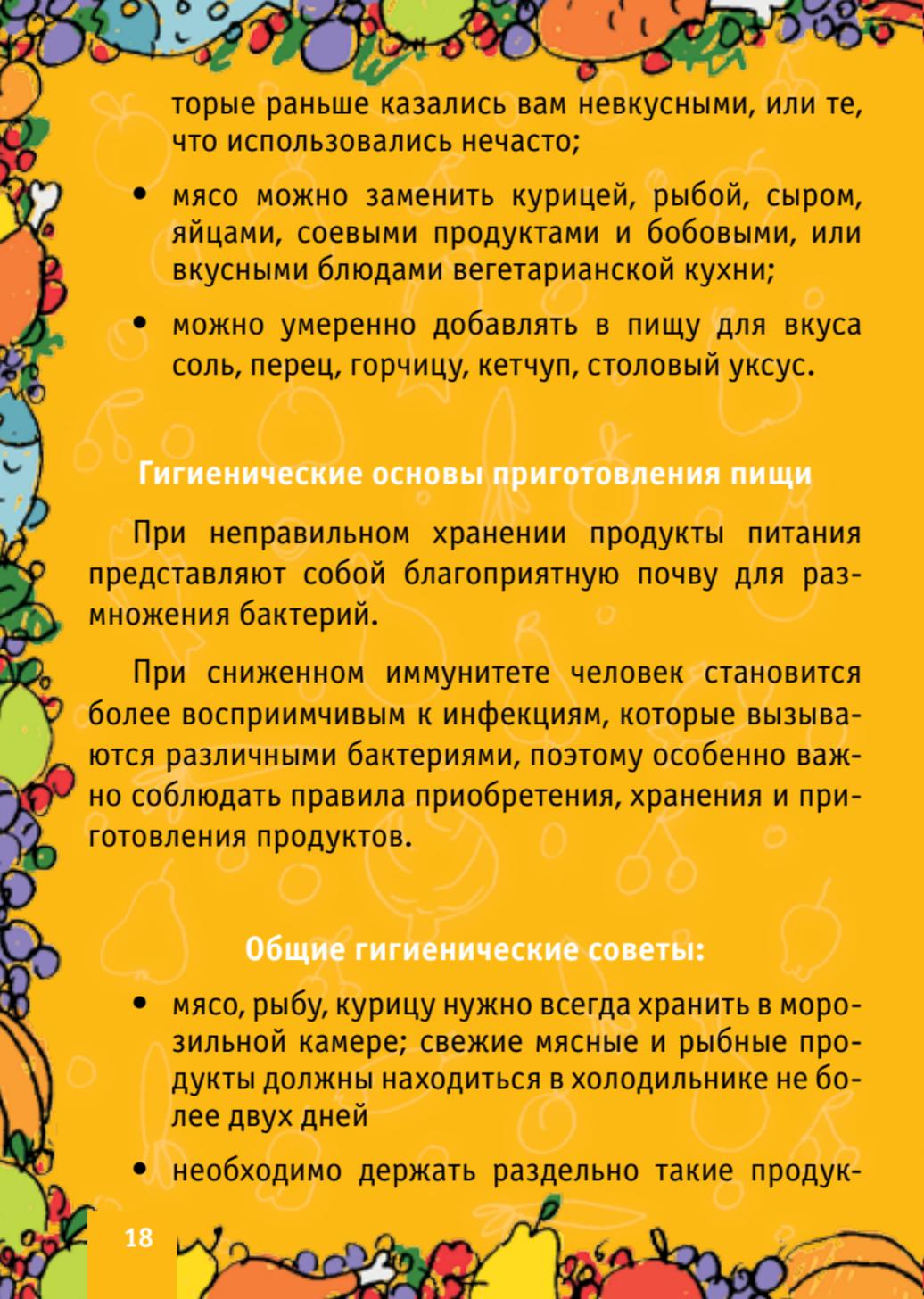
Вследствие воспалительного процесса во рту вкусовые ощущения могут измениться. Это происходит, например, при кандидозе слизистой полости рта или в результате лечебных манипуляций — после облучения ротовой полости (радиотерапия) или под действием некоторых лекарств.

Вкусовые ощущения разделяются на четыре компонента: сладкий, кислый, соленый и горький. Случается, что человек перестаёт ощущать один или несколько компонентов. Бывает, что вкус пищи, которая раньше нравилась, становится неприятен. Кроме того, некоторые продукты могут вызывать отвращение (например, мясо).

Когда пропадает удовольствие от еды, человек стремится есть меньше или однообразно. Это плохо влияет на его самочувствие, он теряет в весе.

В данной ситуации предлагается несколько советов:

- попробовать приготовить продукты и блюда, ко-



торые раньше казались вам невкусными, или те, что использовались нечасто;

- мясо можно заменить курицей, рыбой, сыром, яйцами, соевыми продуктами и бобовыми, или вкусными блюдами вегетарианской кухни;
- можно умеренно добавлять в пищу для вкуса соль, перец, горчицу, кетчуп, столовый уксус.

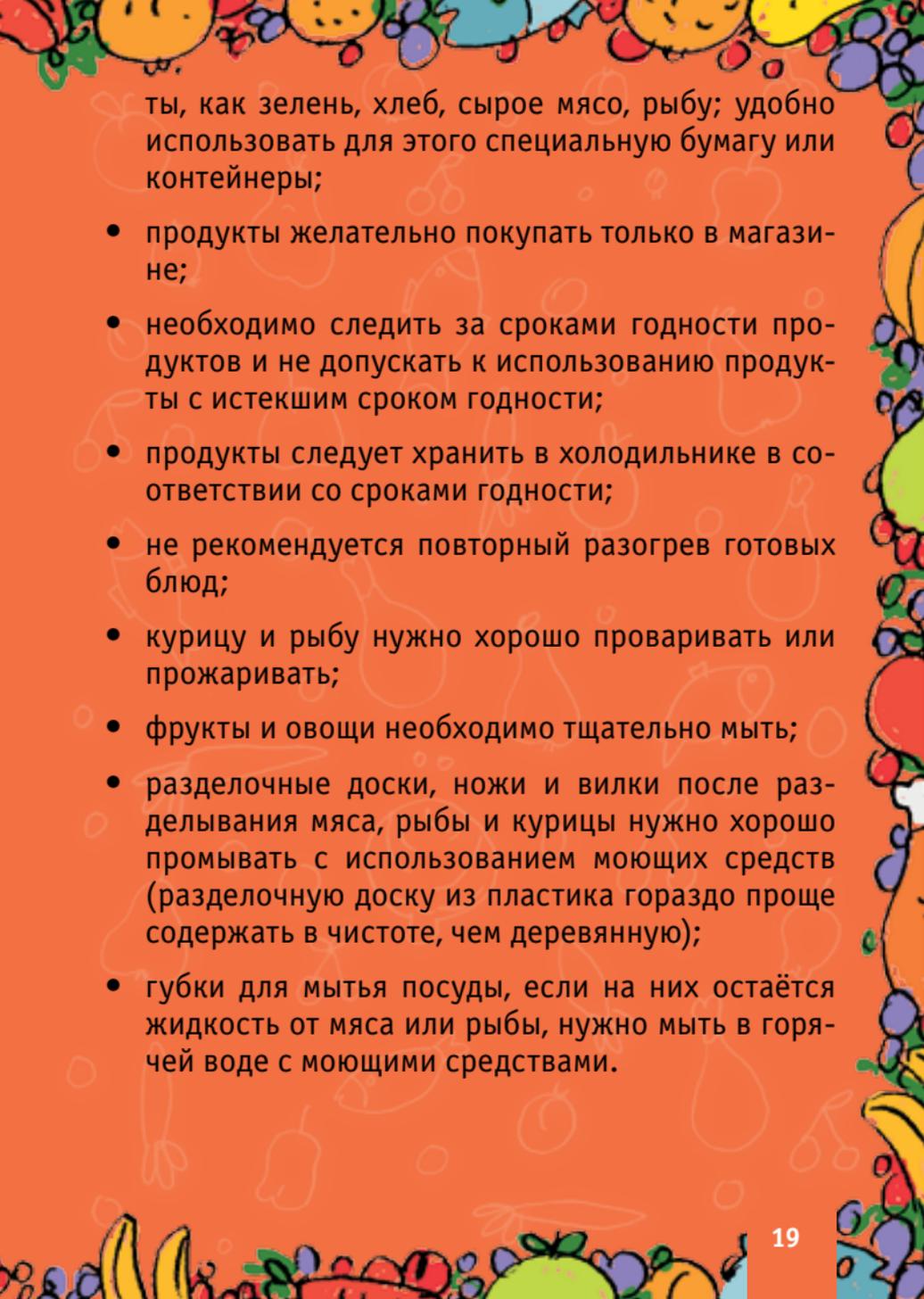
Гигиенические основы приготовления пищи

При неправильном хранении продукты питания представляют собой благоприятную почву для размножения бактерий.

При сниженном иммунитете человек становится более восприимчивым к инфекциям, которые вызываются различными бактериями, поэтому особенно важно соблюдать правила приобретения, хранения и приготовления продуктов.

Общие гигиенические советы:

- мясо, рыбу, курицу нужно всегда хранить в морозильной камере; свежие мясные и рыбные продукты должны находиться в холодильнике не более двух дней
- необходимо держать отдельно такие продук-



ты, как зелень, хлеб, сырое мясо, рыбу; удобно использовать для этого специальную бумагу или контейнеры;

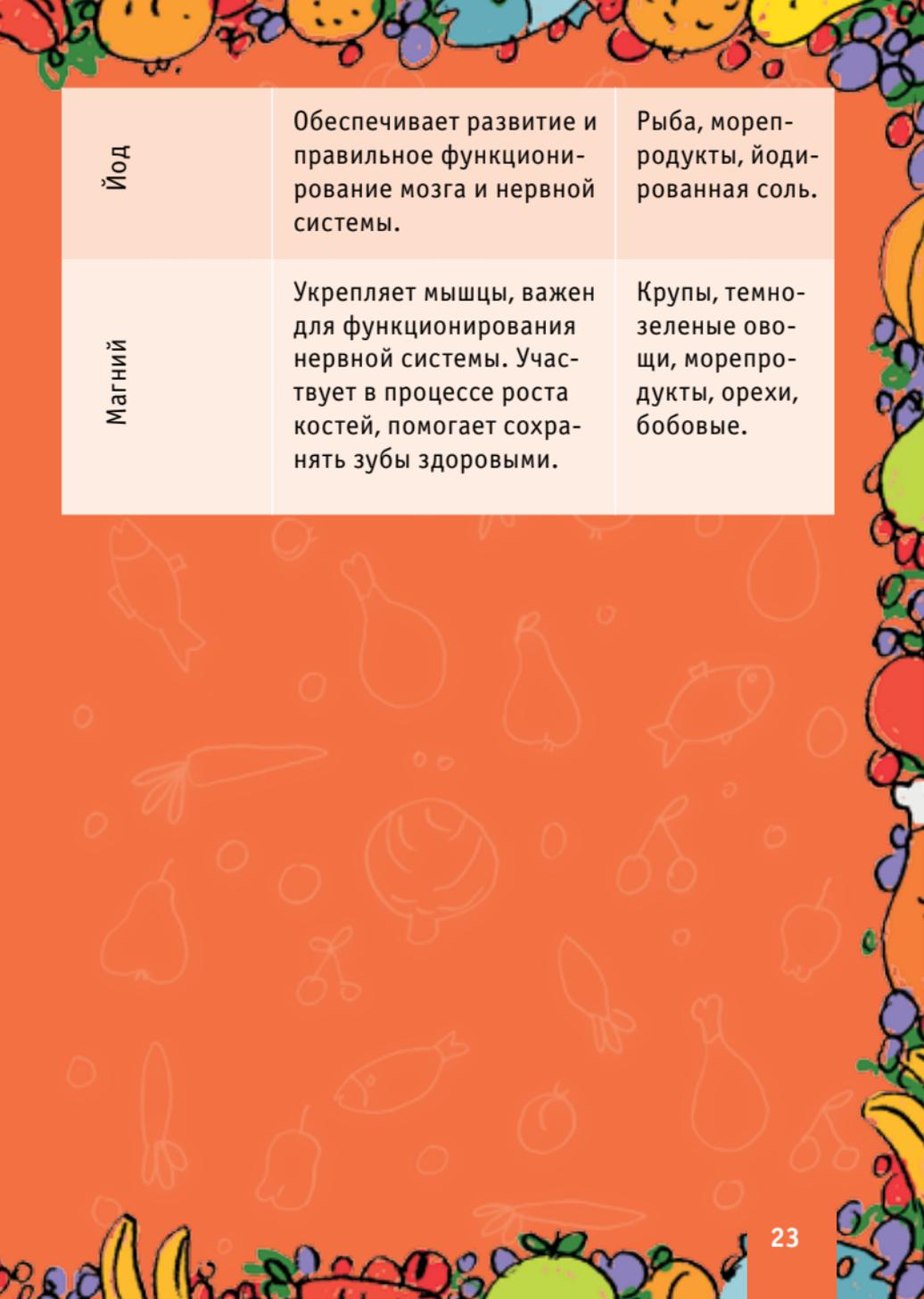
- продукты желательно покупать только в магазине;
- необходимо следить за сроками годности продуктов и не допускать к использованию продукты с истекшим сроком годности;
- продукты следует хранить в холодильнике в соответствии со сроками годности;
- не рекомендуется повторный разогрев готовых блюд;
- курицу и рыбу нужно хорошо проваривать или прожаривать;
- фрукты и овощи необходимо тщательно мыть;
- разделочные доски, ножи и вилки после разделывания мяса, рыбы и курицы нужно хорошо промывать с использованием моющих средств (разделочную доску из пластика гораздо проще содержать в чистоте, чем деревянную);
- губки для мытья посуды, если на них остаётся жидкость от мяса или рыбы, нужно мыть в горячей воде с моющими средствами.

Функции витаминов и их источники

Микроэлемент	Роль	Источник
Ретинол Витамин А	Оказывает влияние на рост и функционирование Т и В клеток иммунной системы, поддерживает работу эпителиальных клеток слизистых оболочек, включая дыхательный, желудочно-кишечный и мочеполовой тракты. Дефицит витамина А приводит к более быстрому прогрессированию ВИЧ-инфекции, увеличивает смертность среди взрослых, риск передачи инфекции от матери ребенку, детскую смертность и задержку в росте у детей.	Печень и молочные продукты, темно-зеленые листовые овощи, почки, яйца, некоторые виды рыб, сладкий картофель, тыква, пальмовое масло, морковь, фрукты.
Тиамин Витамин В1	Очень важен для метаболизма энергии/обмена веществ, поддерживает аппетит и функционирование нервной системы.	Крупы, фасоль, мясо, рыба, курица, яйца.

<p>Рибофлавин Витамин В2</p>	<p>Очень важен для метаболизма энергии/обмена веществ, сохранения хорошего зрения, здоровья и чистоты кожи.</p>	<p>Молоко, йогурт, мясо, цельнозерновые крупы, рыба, фасоль.</p>
<p>Ниацин Витамин В3</p>	<p>Очень важен для метаболизма энергии/обмена веществ, сохранения хорошего зрения, здоровья и чистоты кожи, нервной и пищеварительной систем.</p>	<p>Молоко, яйца, мясо, домашняя птица, арахис, цельнозерновые крупы, рыба.</p>
<p>Пиридоксин Витамин В6</p>	<p>Отвечает за обмен веществ и всасывание жиров и белков, способствует образованию красных кровяных клеток.</p>	<p>Сладкий картофель, белая фасоль, кукуруза, авокадо, капуста, мясо, рыба.</p>
<p>Кобаламин Витамин В12</p>	<p>Очень важен для образования новых клеток и поддержания работы клеток нервной системы.</p>	<p>Красное мясо, рыба, курица, морепродукты, сыр, яйца, молоко, ферментированные продукты.</p>
<p>Аскорбиновая кислота Витамин С</p>	<p>Очень важна для работы иммунной системы и всасывания железа.</p>	<p>Апельсины, помидоры.</p>

Токоферол Витамин Е	Защищает структуру клеток и управляет процессами борьбы/противостояния различным болезням.	Листовые овощи, растительные масла, орехи, яичный желток, овощи, печень.
Железо	Доставляет кислород в кровь, уничтожает старые кровяные клетки и строит новые.	Красное мясо, домашняя птица, морепродукты, яйца, орехи, салат, фасоль, зерновые культуры и сухофрукты.
Кальций	Укрепляет кости и зубы. Важен для функционирования сердечной мышцы и других мышц, свертываемости крови, работы иммунной системы.	Молоко, креветки, сушеная рыба, фасоль, салат, горох, просо
Цинк	Укрепляет иммунную систему. Играет важную роль в процессе переваривания пищи. Доставляет витамин А	Мясо, курица, рыба, крупы и овощи.
Селен	Предотвращает повреждение/ухудшение работы сердечной мышцы.	Морепродукты, печень, мясо, морковь, лук, молоко, яйца.



Йод	Обеспечивает развитие и правильное функционирование мозга и нервной системы.	Рыба, морепродукты, йодированная соль.
Магний	Укрепляет мышцы, важен для функционирования нервной системы. Участвует в процессе роста костей, помогает сохранять зубы здоровыми.	Крупы, темно-зеленые овощи, морепродукты, орехи, бобовые.

Данная публикация стала возможной благодаря финансовой поддержке Американского агентства международного развития, в рамках гранта J0052. Мнение авторов не обязательно отражает мнение Американского агентства международного развития.

За дополнительной информацией обращаться:

г. Иркутск, Свердлова, 35 Б

Информационно-консультационный центр
по вопросам ВИЧ/СПИД «Ступени»

Телефон «Горячая линия» — 200-602



Заказ № 3838, тираж 1000 шт.
ООО Полиграфический Центр «РИЭЛ»
г. Иркутск, ул. Марата, 34В, тел.: 546-100, 24-11-25
лиц. МПТР России ИД № 01352 от 28.03.00 г.
Дизайн: Дормидонтова М.И.