

Особенности питания и активности ВИЧ-позитивных пациентов.

ПИТАНИЕ.



Здоровое питание важно для всех. Оно помогает человеку хорошо себя чувствовать и способствует ощущению благополучия. Контроль за тем, как человек питается, имеет большое значение для людей, живущих с ВИЧ. Основные

принципы здорового питания просты:

- Начните с фруктов и овощей (5-6 порций в день). Размеры порций достаточно малы – около $\frac{1}{2}$ стакана (125 мл.), поэтому можно съесть две порции одного и того же фрукта или овоща (например, 1 стакан – 250 мл. тертой моркови). Распределяйте фрукты и овощи в течение дня по всем приемам пищи.
 - Подбирайте фрукты и овощи разных цветов. Попробуйте включать в свой рацион один темно-зеленый (например, брокколи, шпинат, капуста) и один оранжевый (например, морковь, тыква, сладкий картофель, перец) овощ каждый день.
 - Некоторые люди, живущие с ВИЧ, могут не переносить такое количество фруктов и овощей из-за высокого содержания клетчатки. Тогда ешьте столько, сколько сможете.
- Добавляя злаки (6 порций каждый день для женщин, 8 – для мужчин), старайтесь выбирать цельные зерна (например, цельная пшеница, овес, лен, просо, гречиха, коричневый рис).
 - Включайте в свой рацион такие продукты как хлеб, макаронные изделия, горячие и холодные каши, рис, ячмень и кускус (пшено или цельная пшеница). Порция составляет 1 ломтик хлеба, $\frac{1}{2}$ лаваша или $\frac{1}{2}$ стакана (125 мл.) риса, макарон или кускуса. Распределяйте порции по всем приемам пищи. Например, можно съесть две порции на завтрак, обед и ужин. Остальное может стать перекусом.
- Добавляя белковые молочные продукты или их заменители (2-3 порции в день) включайте в свой рацион коровье или козье молоко, сыр, йогурт, кефир или заменители молока (например, соевое молоко). Порция сыра – 50 г.; йогурта – $\frac{3}{4}$ стакана (175 мл.); коровьего молока или соевого молока – 1 стакан (250 мл.). При выборе заменителя молока убедитесь, что он обогащен кальцием и витамином D.

4. Включите в свой рацион 2-3 порции продуктов животного происхождения, таких как мясо, рыба, птица и яйца, а также бобовые (горох, чечевица и фасоль), тофу (соевый творог), арахисовое масло, орехи и семена. К примеру, одна порция – это 1 куриная ножка, 2 куриных яйца, 2 ломтика сыра, 2 горсти орехов.
5. Ориентируйтесь примерно на 3-4 чайных ложки жиров в день, включая сливочное и растительное масло, соусы, маргарин и майонез. Примерами здоровых жиров и масел могут служить оливковое, рапсовое, льняное и ореховое масла, орехи и авокадо. Они содержат больше моновенасыщенных жирных кислот и жирных кислот омега-3.
6. Старайтесь, чтобы еда с транс-жирами как можно реже попадала к Вам на тарелку. Поэтому необходимо внимательно изучать надписи на этикетках и упаковках употребляемых продуктов. Указание того, что в состав продукта входят гидрогенизированные жиры, кулинарный жир или маргарин, говорит о том, что в этих продуктах содержание транс-жиров может быть очень высоким. Кроме того, учитывайте то, что транс-жиры могут образовываться при жарке во фритюре, продукция фаст-фудов содержит транс-жиры в огромном количестве.
7. • Избегайте «причудливых» (экстремальных) диет. Если Вы услышите о новомодной диете, обещающей Вам, к примеру, потерю 5 кг. за неделю, не верьте! Это просто очередная «причудливая» диета. Остерегайтесь диет, призывающих Вас употреблять только одну определённую категорию продуктов: например, только белковую пищу, или только фрукты и т.д. • Конечно, при любой «причудливой» диете можно заметить, что вес быстро снижается в течение первых нескольких дней, но это всего лишь потеря жидкости в организме. Как только человек перестает придерживаться такой диеты, он тут же снова наберет все потерянные килограммы, даже рискуя при этом достигнуть нового весового максимума. Большинство людей, которым удалось эффективно похудеть, не голодали, а просто придерживались сбалансированной диеты с высоким содержанием клетчатки.
8. Некоторые люди пытаются измерить потребление белков, жиров и углеводов до граммов. Но если нет конкретных медицинских причин, не нужно беспокоиться о такой детализации.

9. Если у вас возникли такие проблемы, как потеря аппетита, тошнота или немотивированная потеря веса – обратитесь к врачу.
10. Одно «правильного» режима питания не существует. Правильно питаться означает получать достаточное количество питательных веществ для специфических потребностей.



ФИЗКУЛЬТУРА и АКТИВНОСТЬ

Физические упражнения могут улучшить общее состояние

здоровья, хорошо влияют на иммунную систему, улучшают настроение. При приеме антиретровирусных препаратов физические нагрузки снижают риск побочных эффектов.



Рекомендуемых физических упражнений, позволяющих поддерживать здоровье ВИЧ-позитивных, довольно много. Они делятся на два основных вида:

1. Аэробные (бег, ходьба, велосипед, плавание и т.д.);
2. Резистентные (поднятие тяжестей).

Наиболее полезны для здоровья программы физических нагрузок, которые включают оба типа упражнений.

При помощи регулярных физических упражнений можно избежать синдрома потери веса. На достижение этой же цели направлено применение некоторых лекарственных препаратов, но физические тренировки не менее эффективны. У людей, страдающих синдромом потери веса, часто снижен уровень холестерина ЛПВП или HDL – липопротеидов высокой плотности (это так называемый «хороший» холестерин). Повысить уровень HDL в крови способны регулярные упражнения на тренажерах.

При длительном приеме антиретровирусной терапии у пациентов может проявляться липодистрофия – синдром перераспределения веса, для которого характерны излишки жировой ткани. Физические упражнения на тренажерах позволяют убрать эти излишки, а также помогают при повышенном уровне триглицеридов и холестерина. Полезными могут быть и другие виды физических упражнений, например йога, которая помогает поддерживать тонус мышц, снимает стресс.

При любых видах физических упражнений важно соблюдать меру, переутомление вызывает стресс и ослабляет организм.

Литература:

1. WebMD Medical Reference «Nutrition and HIV/AIDS».
2. NAM information series for HIV-positive people: Nutrition. Ninth edition 2011.
3. Материалы сайтов www.aids.ru, www.infospid.ru, www.aidsinfonet.org.
4. PubMed - indexed for MEDLINE 2003 Jun; 8(3):223-31. Domingo P and al. Fat distribution and metabolic abnormalities in HIV-infected patients on first combination antiretroviral therapy including stavudine or zidovudine: role of physical activity as a protective factor.

Заведующий отделением
профилактики ВИЧ/СПИД

П.Н.Юровский