

Особенности питания при ВИЧ



доц. Стуликова Е.Л.
доц. Христуленко А.Л.
доц. Здиховская И.И.
доц. Гнилицкая В.Б.
ордин. Попкова Е.В.

12-13 ноября 2020 г.
Донецк



- **ВИЧ остается одной из основных проблем глобального здравоохранения: на сегодняшний день этот вирус унес более 32 миллионов человеческих жизней.**
- **Полагают, что ВИЧ нарушает алиментарный статус человека, угнетая иммунную систему и способность организма поглощать, усваивать и утилизировать питательные вещества.**

- Развитие ВИЧ-инфекции до стадии СПИДа может быть напрямую связано с нехваткой витаминов А, В12 и селена.
- Наряду с уходом, психологической поддержкой, специфическим противовирусным лечением в поддержании пациента огромную роль играет питание.
- Повседневное, доброкачественное и полноценное питание способствует обеспечению организма питательными веществами, необходимыми для роста, развития, деятельности. Оно особенно нужно пациенту с ВИЧ-инфекцией для защиты от различных микроорганизмов, потенциальных возбудителей заболеваний на фоне ослабляющегося иммунитета.

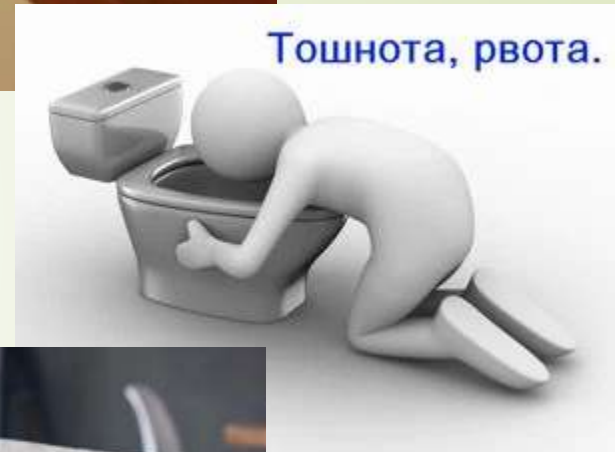


С ЧЕГО СТОИЛО БЫ НАЧАТЬ

- Для того чтобы составить рацион питания, наиболее подходящий для лиц с ВИЧ-инфекцией, необходимо сначала собрать своеобразный анамнез (историю) питания ВИЧ-инфицированного и членов его семьи.
- Необходимо выяснить у лица с ВИЧ-инфекцией (и/или у членов его семьи) его пищевые привычки и пристрастия (режим приёма и характер обычной пищи, любимые блюда и т.п.). Это поможет лучше понять проблемы с питанием у пациента и составить диету таким образом, чтобы она наиболее органично вписалась в привычный уклад его жизни.
- Беседа о питании с ВИЧ-инфицированным и членами его семьи также поможет понять возможные причины недостаточного рациона, если таковой имеет место.



- **Значительными препятствиями для полноценного питания у людей, живущих с ВИЧ, может стать их плохое самочувствие: потеря аппетита, изменение вкусовых ощущений, тошнота, рвота, болевые ощущения при приёме пищи.**
- **У некоторых ВИЧ-положительных людей, вследствие прогрессирования заболевания, может быть затруднено усвоение жиров, что, в свою очередь, препятствует усвоению таких важных витаминов, как А, Е, D и К.**
- **При составлении рациона питания необходимо выяснить все возможные проблемы ВИЧ-инфицированного и в соответствии с рекомендациями лечащего врача, помочь ему (и/или членам его семьи) составить максимально разнообразное и полноценное меню.**



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



- При составлении диеты для ВИЧ-положительного пациента необходимо ориентироваться на принципы организации полноценного и рационального питания, представленных в четырехуровневой «Пирамиде питания»
- *Первый уровень* - хлеб, крупы, макаронные изделия: это сложные углеводы, которые дают существенную долю дневной нормы калорий и необходимую энергию.
- Рекомендуется потреблять ежедневно от 6-ти до 11-ти порций пищи из данной группы.
- Например, средняя порция может быть равна одному ломтю хлеба, половине бублика, стакану хлопьев, шести крекерам, двум зерновым лепёшкам, половине стакана готовых макарон или трём галетам.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- **Второй уровень - овощи и фрукты:** рекомендуется употреблять в день от 3-х до 5-ти 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 тушёных овощей.
- **Одна порция фруктов** примерно равна половине стакана свежих нарезанных или консервированных фруктов.



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- **Третий уровень** - мясо, птица, рыба, бобовые, яйца, орехи и семечки, молочные продукты, сыры. Большинству людей рекомендуется в день употреблять, по крайней мере, 2-3 порции продуктов из третьей группы, чтобы получать достаточно белков.
- **Четвертый уровень** - животные и растительные жиры, сладкое: чем меньше употреблять этих продуктов, тем лучше. Хотя умеренное количество сладкого или жирного полезно, в целом в диете лучше снизить долю жирного, так как исследования показывают, что усиленное потребление жира подавляет деятельность иммунной системы и может вызывать диарею у лиц, живущих с ВИЧ-инфекцией. Чрезмерное потребление жирного и сладкого связано с риском развития цирроза печени у инфицированных вирусным гепатитом С.

Для тех, у кого имеет место повышенное содержание липидов в крови (вызванное противовирусными препаратами и/или дистрофией), диета с высоким процентом жира может привести к риску развития сердечно-сосудистых заболеваний.



ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ДИЕТЫ ДЛЯ ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЛИЦ

- для профилактики потери веса следует заблаговременно ввести в рацион дополнительное питание (увеличить число приёмов пищи, её калорийность);
- при появлении тошноты и рвоты следует перейти на дробное питание маленькими порциями;
- для профилактики обезвоживания ВИЧ-инфицированный должен получать достаточное количество жидкости (не менее 2,5 л в сутки);
- для профилактики запора и повышенного газообразования следует в рационе питания лица с ВИЧ-инфекцией увеличить содержание клетчатки и снизить содержание жира;



2.5

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ДИЕТЫ ДЛЯ ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЛИЦ (Ч.2)

- рацион питания должен обязательно включать любимые блюда;
- помочь ВИЧ-инфицированному отказаться от курения и употребления алкоголя;
- включить в рацион продукты с высоким содержанием витаминов А, В и С (или добавить в рацион по согласованию с лечащим врачом витаминно-минеральные комплексы);
- питание лица с ВИЧ-инфекцией должно быть регулярным и дробным: приём пищи должен осуществляться 4-6 раз в день; последний приём пищи - за два часа до сна;



ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ДИЕТЫ ДЛЯ ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЛИЦ (Ч.3)

- необходимо ввести в рацион «перекусы» в течение дня между основными приёмами пищи, чтобы увеличить количество потребляемой пищи;
- для улучшения аппетита следует разнообразить меню лица с ВИЧ-инфекцией;
- стараться не включать в рацион и не заставлять его есть то, что ему не нравится;
- категорически исключить из рациона сырые мясные, рыбные продукты и сырые яйца (в том числе используемые при домашнем изготовлении майонеза, мороженого или соусов);
- отрегулировать (по согласованию с лечащим врачом) диету лица с ВИЧ-инфекцией при предъявлении им жалоб на возникающие при приёме пищи затруднения глотания, боли и т.п.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ

- 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, сушёные фрукты и соевые продукты.
- ВИЧ-положительным лицам, находящимся в тяжёлом состоянии, можно давать высококалорийную смесь (50 грамм сахара, 20 мл растительного масла, 500 мл молока).



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ДИАРЕЕ

- 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);
- ограничить количество потребляемого сахара из-за его слабительного действия;
- сократить потребление клетчатки и жиров; необходимо порекомендовать не употреблять продукты с высоким содержанием жира, а также тёмные сорта хлеба, овощи и фрукты;
- заменить в диете молоко и сладкие молочные продукты, которые обладают послабляющим действием из-за высокого содержания лактозы, на продукты с незначительным количеством лактозы - кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог), сыр и взбитые сливки; существуют также молочные продукты, не содержащие лактозу - они рекомендуются при продолжительной диарее и в случаях повышенной чувствительности к лактозе.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ТОШНОТЕ И РВОТЕ

- При тошноте часто пропадает аппетит. Необходимо порекомендовать лицу с ВИЧ-инфекцией в этом состоянии употреблять как можно больше жидкости (два литра в день), а когда тошнота проходит, пытаться есть (в любое время суток, даже ночью).
- Принимать пищу следует часто, маленькими порциями, медленно, предлагая те блюда и продукты, которые ему нравятся или в меньшей степени вызывают тошноту.
- Если пациента тошнит от запаха еды, можно попробовать заменить горячую пищу бутербродами, холодным мясом, сыром, салатами или кефиром.
- При необходимости можно прописать лекарственные препараты, которые помогут избавиться от тошноты или хотя бы снизить её интенсивность.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ЛИПОДИСТРОФИИ

- **Следует**
- **ограничить жир, особенно насыщенные и трансжиры.**
- **выбирать “полезные” ненасыщенные жиры и источники омега-3 жирных кислот.**
- **Стараться меньше потреблять алкоголь и рафинированный сахар. Необходимо есть больше продуктов, богатых клетчаткой.**



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ БОЛЯХ ВО РТУ И ПРИ ГЛОТАНИИ

- предпочтительно готовить горячие блюда в виде пюре - при этом все части блюда (мясо, картофель, овощи) протирать отдельно;
- при приготовлении мясных блюд мясо лучше мелко размалывать;
- при необходимости можно заменять в рационе мясо яйцом, 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;
- рекомендовать 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 (лучевая терапия) или под действием некоторых препаратов.**
-
- **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 неприятным, а некоторые продукты вообще могут вызывать отвращение (например, мясо).**
 - **Когда пропадает удовольствие от еды, человек стремится есть меньше или однообразно.**
 - **В данной ситуации можно попробовать приготовить для ВИЧ-позитивного продукты и блюда, которые раньше казались ему невкусными, или те, которые он употреблял нечасто.**



Что нельзя есть 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 относиться 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.



Полноценное питание очень важно для ВИЧ-инфицированных.

Питание – это не лекарство от ВИЧ-инфекции.

Тем не менее, в поддержании здорового образа и качества жизни правильное питание играет очень важную роль, поскольку целью лечения всегда являются максимальное продление жизни больного и обеспечение ее качества.



Благодарим за внимание!
Берегите себя и своих близких!

