

## ВСЕ О ПИТАНИИ И ВИЧ

### ПОЧЕМУ ВАЖНО УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ПИТАНИЮ?

Питание является в буквальном смысле слова жизненно важным для каждого, но оно особенно важно для людей, живущих с ВИЧ. Правильное питание помогает ВИЧ-положительным людям во многих отношениях оставаться здоровыми:

- **Борьба с ВИЧ.** Клеткам и химическим веществам, используемым иммунной системой, для борьбы с ВИЧ необходимы питательные вещества.
- **Защита организма.** Правильная диета может помочь облегчить такие симптомы ВИЧ и побочные эффекты лекарств, как диарея, тошнота, усталость и липодистрофия, а также справиться с проблемами обмена веществ, например, снизить уровень холестерина, триглицеридов и сахара в крови.
- **Истощение.** Чрезмерная потеря веса, снижение мышечной массы и неправильное питание остаются распространенными проблемами в области ВИЧ, несмотря на успехи лечения ВИЧ-инфекции.

### ЧТО, СОБСТВЕННО, ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Хорошая диета содержит достаточное количество питательных веществ всех трех групп: белков, углеводов и жиров.

- **Белки.** Белки являются строительным материалом для мышц, органов и многих веществ иммунной системы. Если в вашем рационе не хватает белков, тело, чтобы удовлетворить свои потребности, начинает извлекать белки из мышц.
- **Углеводы.** Углеводы служат основным источником энергии. Наилучшими являются сложные углеводы, которые содержатся в цельнозерновых, бобовых (фасоль) и овощах. В то же время необходимо ограничить потребление простых углеводов - сладостей, белой муки и безалкогольных напитков.
- **Жиры.** Организм превращает жиры в энергию, когда не хватает сахара, поступающего с углеводами. Насыщенные жиры, которые содержатся в жирных мясных и молочных продуктах, могут повысить уровень холестерина и увеличить риск возникновения проблем с сердцем. Самые лучшие – это моно- и полиненасыщенные жиры, содержащиеся в орехах, рыбе и растительных маслах.

### НЕ БУДЕМ ЗАБЫВАТЬ ПРО КАЛОРИИ

Калории – это энергия, содержащаяся в пище. Количество потребляемых калорий зависит от активности и здоровья человека. В день требуется примерно 35-40 калорий на килограмм веса. Если вы регулярно занимаетесь спортом, ваша работа связана с физическим трудом, вы теряете вес или страдаете от оппортунистических инфекций, вам нужно потреблять больше калорий.

Посоветуйтесь с диетологом, сколько калорий в день вам нужно потреблять и как выбрать продукты, богатые питательными веществами.

### ЧТО СКАЖЕТЕ О ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ?

Трудно получить 100% рекомендуемой дневной нормы питательных веществ исключительно с пищей. По этой причине специалисты советуют принимать одну или две таблетки поливитаминов/минеральных веществ. Кроме того, вам могут понадобиться пищевые добавки с высоким содержанием антиоксидантов, незаменимых жирных кислот и витамина B12,

но перед их приемом обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом или диетологом.

Если вы не можете набрать или сбросить вес или у вас наблюдаются изменения формы тела (липидистрофия), обсудите со своим врачом дополнительные или альтернативные методы лечения.

## СОВЕТЫ

Ты – то, что ты ешь. Поэтому эксперты в области питания при ВИЧ рекомендуют серьезно подойти к вопросу выбора пищи.

### ■ В общей сложности

Ваш ежедневный рацион должен на 15-20% состоять из белков, на 50-60% из углеводов и на 25% из жиров.

### ■ Покупайте радугу

Ежедневно съедайте 5-6 порций (3 стакана) фруктов и овощей. Ешьте пищу различных цветов, чтобы получить полный спектр питательных веществ.

### ■ Полезные зерновые

Старайтесь питаться так, чтобы с цельнозерновым хлебом, крупами, рисом и макаронными изделиями поступало до 50% ежедневной нормы углеводов.

### ■ Постный белок

Отдавайте предпочтение куриной грудке без кожи, рыбе и нежирной свинине и говядине. В целом, мужчины должны ежедневно потреблять около 100-150 грамм белков, женщины - 80-100 грамм.

### ■ Правильный баланс жиров

Доля насыщенных жиров не должна превышать 7% от общего количества потребляемых калорий. От 10% может поступать в виде мононенасыщенных жиров – с орехами, семечками, растительным маслом, авокадо и рыбой.

### ■ Не пересластите

Ограничьте потребление сладостей и других «вредных» продуктов. В них содержится мало питательных веществ, и они могут вызывать повышение уровня сахара и триглицеридов в крови.

### ■ Правильно подкрепиться

Любой прием пищи должен содержать все группы питательных веществ: белки, углеводы и немного жиров.