

مقدمه :

تغذیه نقش عمده‌ای در بهبود شرایط جسمانی و روحی بیماران HIV/AIDS دارد و در مواردی می‌تواند نقشی معادل درمان‌های دارویی در این بیماران ایفا کند. ایدز اثر مخربی بر روی تغذیه فرد مبتلا دارد. با وجود کم‌اشتهایی و مشکلات در خوردن غذا بدلیل مصرف داروها، ممکن است فرد دچار مشکلات گوارشی شود که احتمال بروز سوء تغذیه در این افراد را تشدید می‌کند. افرادی که با HIV زندگی می‌کنند برای مبارزه با بیماری و جبران کاهش وزن باید غذای بیشتر و با کیفیت مناسب‌تری مصرف کنند. استفاده از برنامه غذایی متعادل که شامل چهار گروه اصلی می‌باشد بمنظور تامین انرژی، پروتئین ویتامین و املاح بدن کمک کننده است و می‌تواند تاثیر مطلوبی در جلوگیری از پیشرفت بیماری داشته باشد.

عواملی که فرد بیمار را مستعد ابتلا به سوء تغذیه می‌کند:

کاهش مصرف غذا :

که می‌تواند بدلائل زیر بوجود آید : زخمهای دهانی حلقی، بی‌اشتهایی ناشی از ضعف، افسردگی و اختلالات هوشیاری، عوارض داروهای مصرفی، مشکلات گوارشی، فقر و بی‌غذایی.

اختلال در جذب :

به علت ابتلا به عفونت، اختلال جذب روده ای خصوصا " اسهال و استفراغ مزمن .

تغییرات متابولیسم :

افزایش نیاز به انرژی و پروتئین در این بیماران، افزایش نیاز به ویتامین‌ها و املاح از جمله روی، سلنیوم و آهن.

راهنمای کلی جهت حفظ وزن بدن و جلوگیری از

تحلیل عضلات :

- رژیم غذایی باید متعادل، متنوع و حاوی چهار گروه اصلی غذایی باشد.
- افزودن ۳ یا ۲ میان وعده بین وعده‌های غذایی اصلی.
- از مواد غذایی حاوی پروتئین بالا از جمله انواع گوشتها حبوبات و مغزها در طول روز استفاده کنید.
- سبزیجات تازه خصوصا " سبزیجات با برگ تیره و میوه جات زرد و نارنجی استفاده کنید.
- استفاده از روغنهای غیر اشباع نظیر روغن زیتون، روغن ذرت و سویا.
- استفاده از پوره سبزیجات و کربوهیدراتها و یا اضافه کردن انواع مغزها مانند بادام و گردو و... به غذاها.

عوارض احتمالی همراه با بیماری و راهکارهای پیشنهادی

آن :

کاهش وزن :

افزایش وزن از طریق خوردن غذای بیشتر، غذای مناسب‌تر، افزایش وعده‌های غذایی و اصلاح عوامل زمینه‌ای که منجر به اختلال در تغذیه می‌شوند حاصل می‌شود. همچنین

استفاده از داروهای آنابولیک خصوصا " در موارد کاهش وزن شدید ممکنست منجر به افزایش اشتها و وزن شود.

بی‌اشتهایی :

- با خوردن غذاهای دلخواه اشتهای خود را تحریک کنید.
- از غذاهای کم‌حجم و پرکالری و وعده‌های بیشتر استفاده کنید.

اسهال :

- برای پیشگیری از کم‌آبی بدن، آب و مایعات فراوان بنوشید. (سوپ، دوغ، چای کم‌رنگ، آبمیوه، و آب جوشیده).
- غذاهای نشاسته‌دار مثل برنج، ذرت و سیب زمینی مصرف کنید.
- از خوردن غذاهای خام خودداری کنید.
- شیر کم‌چرب بنوشید.
- از خوردن نوشابه‌های گازدار، مواد غذایی نفاخ و خام، کافئین، غذاهای سرخ‌شده خودداری کنید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی

تغذیه در بیماران HIV/AIDS



گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده
گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماریها
سال ۱۳۸۹

کاهش حس چشایی :

- استفاده از سبزیجات ، لیمو ترش و نارنج ، انواع سس همرا غذا.
- خودداری از مصرف غذاهای خشک.
- مصرف مکمل روی طبق تجویز پزشک.

جهت پاسخگویی به سوالات بیشتر می توانید
با مراکز ذیل تماس حاصل فرمائید:

مرکز مشاوره بیماری های رفتاری شمیرانات

۰۲۱-۲۲۶۸۸۰۰۰

مرکز مشاوره بیماری های رفتاری دکمه چی

۰۲۱-۲۳۰۳۷۹۲

مرکز مشاوره بیماری های رفتاری بوعلی

۰۲۱-۳۳۳۳۷۰۰۰

مرکز مشاوره بیماری های رفتاری ورامین

۰۲۹۱-۲۲۸۰۰۳۹

پایگاه مشاوره بیماری های رفتاری دماوند

۰۲۲۱-۵۲۳۵۴۵۵

مرکز مشاوره ویژه زنان آسیب پذیر

۰۲۱-۷۷۳۲۴۶۶۴۵

تهوع و استفراغ :

- از غذاهای کم نمک و خشک مثل کراکر و نان خشک استفاده کنید .
- از شربت‌های خانگی مانند ترکیب آبلیمو و آب جوشیده استفاده کنید .
- از مصرف غذاهای چرب و پرادویه ، کافئین و الکل پرهیزید .
- بلافاصله بعد از غذا دراز نکشید .
- غذا در حجم کم و وعده های بیشتر میل شود .

کم خونی :

- برای جلوگیری از کم خونی غذاهای حاوی آهن بیشتر مصرف کنید . این مواد شامل : ماهی ، گوشت ، جگر ، سبزیجات با برگ تیره ، حبوبات ، مغزها و جوانه غلات و حبوبات می باشد.
- استفاده از سبزیجات و منابع ویتامینی همراه غذا به جذب آهن مصرفی کمک می کند .
- مصرف قرص آهن حتما " تحت نظر پزشک مصرف شود .

یبوست :

- از غذاهای با فیبر بالا استفاده کنید .
- از مواد غذایی سبوس دار بیشتر مصرف کنید .
- مواد غذایی تازه بیشتر میل کنید .
- مایعات فراوان بنوشید .