

Laisvūnė Petkevičienė

Infekuotųjų ŽIV ir sergančiųjų AIDS maitinimasis



Vilniaus kolegijos
Sveikatos priežiūros fakultetas



Nacionalinė
dietetikos federacija

2013

UDK 616.12-
08:615.875
Pe218



NUOŠIRDI PADĖKA UŽ FINANSINĘ PARAMĄ:

- 🚫 AIDS sveikatos apsaugos fondui (AHF)
- 🚫 ŽIV ir AIDS paveiktų moterų bei jų artimųjų asociacijai „Demetra“
- 🚫 Farmacinei kompanijai „Abbott laboratories“
- 🚫 UAB „GlaxoSmithKline Lietuva“



Recenzentai

Prof. habil. dr. Arvydas Ambrozaitis

Doc. dr. Raimonda Matulionytė

ISBN 978-609-446-050-0

© Laisvūnė Petkevičienė, 2013
© Dailininkas Rimantas Tumasonis, 2013
© Leidykla „Homo liber“, 2013

Turinys

Ivadas

1. ŽIV/AIDS infekcijos poveikis organizmo funkcijoms

2. Visaverčio maitinimosi nauda

3. Specialūs maitinimosi poreikiai infekuotiesiems ŽIV ir sergantiesiems AIDS

3.1 Energijos balansas

3.2 Kūno svoris ir jo pokyčiai

3.3 Mitybos nepakankamumas ir išsekimo sindromas

3.4 Kūno svorio reguliavimas maistu ir maisto papildais

3.5 Kūno svorio didėjimas ir jo mažinimas

4. Saugaus ir kokybiško maisto užtikrinimas

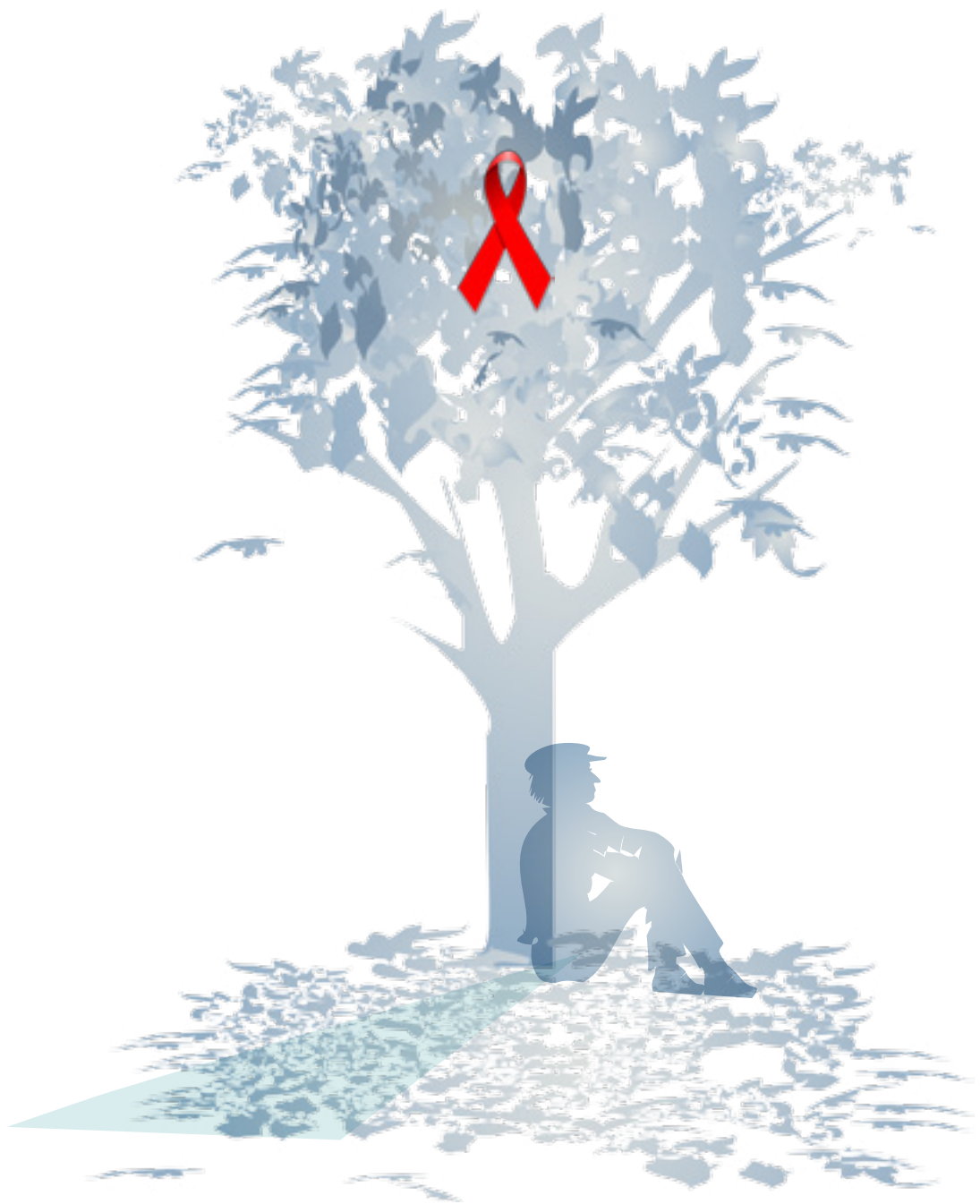
5. Sergančiųjų besimptomė ir simptomine ŽIV infekcija bei AIDS dietos tikslinimas ir pritaikymas

5.1 Sergančiųjų besimptomė ŽIV infekcija bei AIDS dietos tikslinimas ir pritaikymas

5.2 Sergančiųjų simptomine ŽIV infekcija bei AIDS maitinimosi problemos ir jų koregavimas

6. Priedai

7. Literatūra



Ivadas

Teisinga gyvensena, įskaitant tinkamą maitinimąsi ir fizinį aktyvumą, yra svarbi strategija, siekiant palaikyti gerą sveikatą ir gyvenimo kokybę, stiprinant imuninę sistemą. Imuninė sistema tai natūrali organizmo dalis, kovojanti su bakterijomis ir kitais ligas sukeliančiais organizmais, su kuriais kontaktuojama kasdien. Infekuotųjų ŽIV ir sergančiųjų AIDS imuninė sistema yra pažeista.

Nėra produktų ar dietų, kurios gydytų AIDS čia tinkamas maitinimasis nėra infekuotųjų ŽIV ir sergančiųjų AIDS gydymo būdas, tačiau jo ir subalansuotos dietos esmė yra apsaugoti organizmą nuo energijos ir maistinių medžiagų stokos, kurios priežastis yra infekcinė liga.

Dauguma problemų, susijusių su ŽIV ir AIDS infekcija, turi poveikį maisto vartojimui, virškinimui ir įsisavinimui. Daugumą simptomų (skausminga burna ir ryklė, šleikštulys ir vėmimas, blogas apetitas, viduriavimas, svorio mažėjimas ir kt.) galima koreguoti tinkamai maitinantis.

Leidinio tikslas – pasiūlyti infekuotiesiems ŽIV ir sergantiesiems AIDS praktines tinkamo maitinimosi rekomendacijas, padėti pasirinkti visaverčius naudingus organizmui produktus, galinčius patenkinti individualius maistinių medžiagų ir energijos poreikius, supažindinti su saugaus ir kokybiško maisto gamybos reikalavimais, patarti, kaip tikslinti ir pritaikyti dietą esant tam tikriems simptomams, susijusiems su ŽIV infekcija ir AIDS.

Leidinyje skiriamas infekuotųjų ŽIV ir sergančiųjų AIDS saviugdai ir savišvietai tinkamo maitinimosi klausimais bei visiems besidomintiems tinkamo maitinimosi problemomis.

Doc. dr. Laisvūnė Petkevičienė



1. ŽIV/AIDS infekcijos poveikis organizmo funkcijoms

ŽIV infekcija turi neigiamą poveikį organizmo funkcijoms, nes virusas pažeidžia imuninę sistemą. Organizmas tampa mažiau atsparus įvairioms infekcijoms. Ankstyvose infekcijos stadijose jokių nemalonių ligos požymių nejaučiama. Vėlyvesnėse ligos stadijose AIDS požymiai tampa aiškūs, įskaitant svorio mažėjimą, karščiavimą, viduriavimą ir oportunistines infekcijas.

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| ⌘ karščiavimas | ⌘ dusulys |
| ⌘ šaltkrėtis | ⌘ karkalai |
| ⌘ skausminga burna | ⌘ cianozė |
| ⌘ galvos skausmas | ⌘ viduriavimas |
| ⌘ dažnas kvėpavimas | ⌘ nevalgumas |
| ⌘ neramumas | ⌘ uždegiminė burna ar stemplė |
| ⌘ nuovargis | ⌘ malabsorbcija |
| ⌘ naktinis prakaitavimas | ⌘ svorio mažėjimas |
| ⌘ hipoksemija | ⌘ blogas įmitimas |

Maitinimosi problemos gali būti susijusios su ŽIV infekcija ir/ar antiretrovirusiniu gydymu. pvz., virusas gali infekuoti žarnų imunines ląsteles. Tai gali būti vietinio uždegimo priežastis ir apsunkinti ar trikdyti maistingųjų medžiagų įsisavinimą. Dėl to gali mažėti kūno svoris, atsirasti vitaminų ir mineralų stoka. Infekuotųjų ŽIV ir sergančiųjų AIDS maistingųjų medžiagų poreikiai yra didesni.

Mažėjantis kūno svoris dažniausiai asocijuojasi su ŽIV/AIDS infekcija. ŽIV infekuotieji dažniausiai būna blogai įmitę ir tai yra priežastis mitybos nepakankamumui atsirasti. Kūno svoris mažėja ir dėl liesosios kūno masės ir/ar riebalų atsargų nykimo. Gydant antiretrovirusiniais vaistais blogo įmitimo nebūna. Dėl vaistų poveikio atsiranda riebalų distrofija ir vidinis (susijęs su viduriais) riebalų kaupimasis.

Infekuotiesiems ŽIV ir sergantiesiems AIDS, jei nėra ligos simptomų ir požymių, speciali dieta nėra taikoma. Jie turėtų laikytis tinkamos ir subalansuotos dietos reikalavimų, t. y. aprūpinti organizmo padidėjusius baltymų ir energijos poreikius reikiamu maistinių medžiagų ir kalorijų kiekiu, kad palaikytų optimalų įmitimą.

Infekuotųjų ŽIV organizmo apsauginė (imuninė) sistema dirba intensyviai kovodama su infekcija. Tai didina energijos ir maistinių medžiagų poreikius. Organizme energijos ir maistinių medžiagų poreikius taip pat didina karščiavimas. Dėl to tokiems poreikiams patenkinti infekuotieji ŽIV ir sergantieji turėtų valgyti liesą maistą.

ŽIV infekcija blogina apetitą, trukdo įsisavinti maistines medžiagas. Dėl to mažėja suvartojamo maisto kiekis, blogėja įmitimas, mažėja kūno svoris ir sergantysis silpnėja.

Vienas iš galimų klinikinių ŽIV/AIDS pradžios požymių yra svorio mažėjimas. Esant labai mažam svoriui, tolimesnis svorio mažėjimas gali sukelti blogas pasekmes. Tinkamas maitinimasis infekuotiesiems ŽIV ir sergantiems AIDS padeda palaikyti sveikatą ir gerinti gyvenimo kokybę. Tinkama ir subalansuota dieta, ankstyvus infekcijos gydymas ir optimalus įmitimo atstatymas po infekcijos gali silpninti infekcijos poveikį. Neap rūpinant organizmo reikiamu maistinių medžiagų ir energijos kiekiu ilgiau užtrunka atsistatymo po ligos periodas.

Oportunistinės infekcijos gydymas turi įtakos valgymui ir maitinimuisi.

Maitinimasis ir ŽIV/AIDS yra glaudžiai susiję:

Infekuotųjų ŽIV/AIDS imuninė sistema įvairiose ligos stadijose yra silpnėjusi. Dėl to atsiranda maistinių medžiagų ir energijos stoka.

Maistinių medžiagų stoka silpnina imuninę sistemą. Dėl to greičiau progresuoja ŽIV infekcija ir greičiau susergama AIDS.

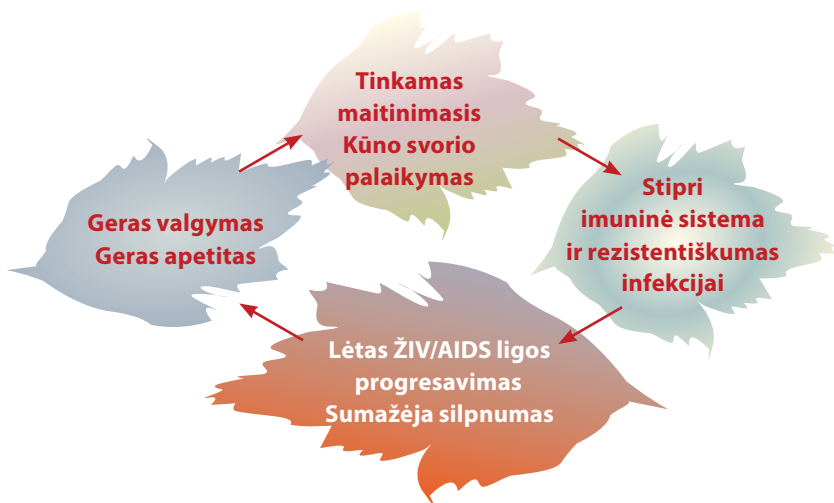
Vartojant medikamentus būtina tinkamai maitintis – tai stiprina vartojamų vaistų poveikį.

2. Visaverčio maitinimosi nauda

Užbėgti ligai už akių geriau nei ligą gydyti.

Kuo anksčiau pradėsite tinkamai maitintis, tuo ilgiau išliksite sveiksnis. Tinkamas visavertis ir subalansuotas maitinimasis gerina savijautą, didina savigarbą, skatina teigiamą požiūrį į gyvenimą bei gerina infekcuetų ŽIV ir sergančiųjų AIDS gyvenimo kokybę:

- ✚ Palaiko kūno svorį ir energiją, atstatydamas prarastus vitaminus ir mineralus.
- ✚ Ilgina periodą nuo infekcijos pradžios iki ŽIV/AIDS ligos.
- ✚ Gerina imuninės sistemos funkciją ir organizmo pajėgumą kovoti su infekcijomis.
- ✚ Gerina gydymo rezultatą, trumpina gydymo trukmę ir mažina išlaidas sveikatos priežiūrai.
- ✚ Skatina būti aktyvius, sudarant jiems galimybę rūpintis savimi, savo šeima ir vaikais.
- ✚ Skatina būti darbingus, galinčius prisidėti prie šeimos pajamų.



Ryšys tarp tinkamo maitinimosi ir ŽIV/AIDS

Tinkamas maitinimasis – tai kasdieninis įvairaus maisto vartojimas, siekiant aprūpinti organizmą vitaminais, mineralais ir kitomis maistinėmis medžiagomis pagal individualius fiziologinius poreikius. Maistas yra būtinas gerai sveikatai palaikyti. Jo niekas negali pakeisti. Jis yra būtinas, kad visos organizmo funkcijos veiktų sklandžiai ir darniai. Maitinantis mėgstamu visaverčiu naudingu organizmui maistu savijauta būna geresnė. Maistas aprūpina organizmą energija ir maistinėmis medžiagomis, kurios reikalingos, kad:

- ✂ būtume gyvybingi, judrūs ir darbingi,
- ✂ būtume atsparesni infekcijoms,
- ✂ susidarytų naujos ląstelės ir audiniai, būtini augimui, sveikatos palaikymui ir atsistatymui.

Kai organizmas negauna pakankamai maisto, jis nusilpsta ir negali tinkamai atlikti savo funkcijų. Nė vienas maisto produktas neturi visų organizmui reikiamų maistinių medžiagų, išskyrus motinos pieną. Tik valgydami įvairų maistą galime aprūpinti organizmą reikiamu maistinių medžiagų ir energijos kiekiu pagal fiziologinius organizmo poreikius. Svarbu pasirinkti tinkamai paruoštą mėgstamą maistą iš visų maisto grupių. Jis turėtų būti saugus ir kokybiškas.

Sudedamosios maisto dalys yra maistinės medžiagos – angliavandeniai, baltymai ir riebalai. Tai *makronutrientai*, kurie aprūpina organizmą energija ir organizmui reikalingi dideliais kiekiais. Vitaminai ir mineralai vadinami *mikronutrientais*. Jie neaprūpina organizmo energija, bet būtini įvairioms fiziologinėms organizmo funkcijoms palaikyti. Aprūpinus organizmą pagal fiziologinius poreikius reikiamu jų kiekiu, sveikatos sutrikimų būtų mažiau.

Angliavandenių svarbiausia paskirtis – aprūpinti organizmą energija. Jie skirstomi į dvi rūšis – paprastuosius ir sudėtinius.

Paprastieji angliavandeniai yra cukrus, vaisiai (ypač sultys) ir krakmolingas maistas – balta duona ir balti ryžiai. Toks maistas lengvai virškinamas. Valgant paprastuosius angliavandenius, gliukozės kiekis kraujyje greitai padidėja, bet dėl insulino poveikio greitai sumažėja.

○ yra gera terpė burnos ir stemplės bakterijoms daugintis. Be to, saldumynai blogina apetitą, todėl būtina racione mažinti saldumynų, ypač