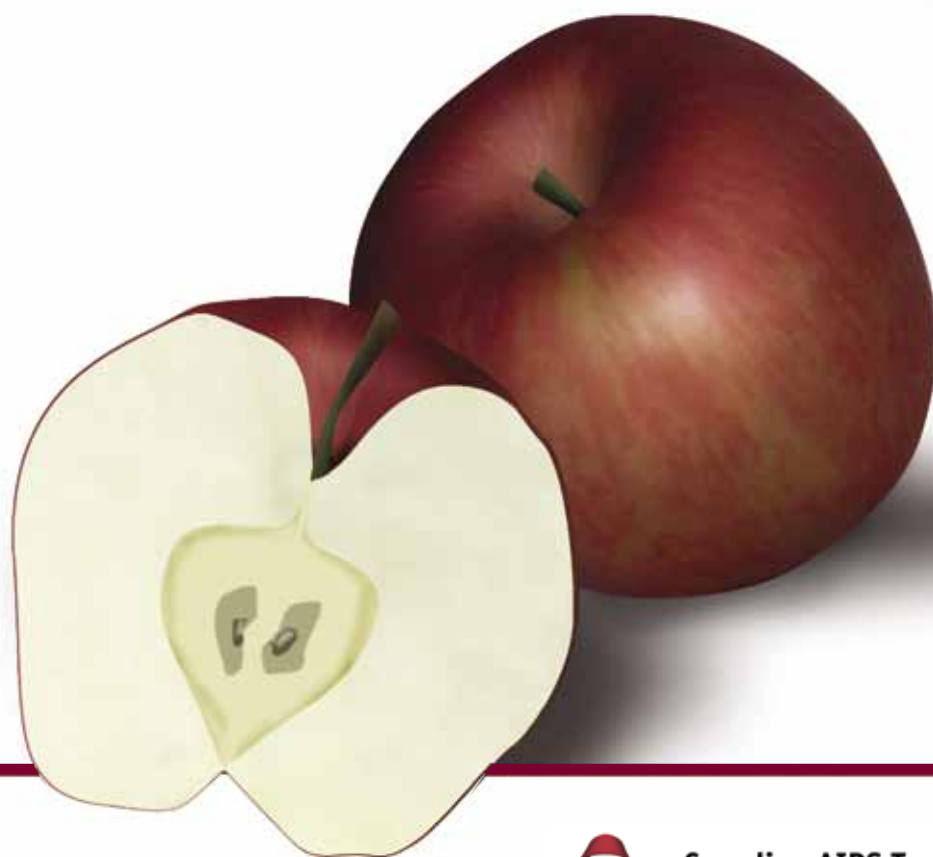


# Практическо ръководство по въпросите на ХРАНЕНЕТО

*при хората, живеещи с ХИВ*



Canadian AIDS Treatment  
Information Exchange

Réseau canadien  
d'info-traitements sida

**ВАЖНО:** Тази брошура цели да предостави информация по въпросите на храненето при хората, живеещи с ХИВ. Медицинската информация, предоставена тук, не е основание за самоназначаване на лечение и по никакъв начин не замества консултацията с лекар-специалист. Всички решения относно лечението трябва да бъдат вземани единствено и само след консултация с медицински специалист. Авторите и издателите на брошурата не носят отговорност за пациентски действия неконсултирани с медицински специалист.

Информацията в сферата на ХИВ/СПИН се променя много бързо. Авторите и издателите са положили всички усилия да предоставят актуална информация към момента на издаване на брошурата. Въпреки това, обаче, възможно е изложената информация да се промени с времето. Винаги имай това предвид, когато четеш брошурата!

**БРОШУРАТА Е СЪОБРАЗЕНА СЪС СТАНДАРТИТЕ В КАНАДА. ПОРАДИ ТОВА, ЧАСТ ОТ ИНФОРМАЦИЯТА НЕ Е ПРИЛОЖИМА ЗА БЪЛГАРИЯ КЪМ МОМЕНТА НА ИЗДАВАНЕ.**

Брошурата се издава с любезното финансово съдействие на  
Програмата на ООН за ХИВ/СПИН (UNAIDS) в България





Фондация „Плюс и Минус“ е основана през 1999 г., за да работи в защита на човешките, гражданските и пациентските права на хората, живеещи с ХИВ. Основна нейна цел е да спомога за осигуряването на достъп на възможно най-голям брой ХИВ-позитивни хора в България до най-съвременното антиретровирусно лечение.



Фондация „И“ е основана през 2004 г. от екип на фондация „Плюс и Минус“ с цел изпълнение на дейности по Програма „Превенция и контрол на ХИВ/СПИН“ към Министерство на здравеопазването, финансирана от Глобалния фонд за борба срещу СПИН, туберкулоза и малария. Целите и задачите на фондация „И“ са идентични с тези на фондация „Плюс и Минус“.

По Компонент 8 „Подобряване качеството на живот на хората, живеещи с ХИВ, чрез гарантиране на универсален достъп до лечение, грижи и подкрепа“ на Програма „Превенция и контрол на ХИВ/СПИН“ фондация „И“ поддържа консултативен кабинет за хората, живеещи с ХИВ, където осигурява информация и консултации за антиретровирусното лечение, оказва съдействие за получаване на медицинско обслужване, предоставя помощ от социален работник и юрист, както и психологически консултации.

За информация и контакти с фондация „И“: 052/6926576 - консултативен кабинет за хора, живеещи с ХИВ; 089/6024758 - д-р Даниела Йорданова (председател на фондация „И“); 088/6439410 – Милен Чавров (заместник-председател на фондация „И“); пощенски адрес: Варна 9000, ул. Дебър 50, интернет адреси: [www.aidsbg.info](http://www.aidsbg.info) и [i-Foundation@aidsbg.info](mailto:i-Foundation@aidsbg.info).



Фондация „И“ работи в тясно сътрудничество с фондация „Надежда срещу СПИН“. Фондацията е основана през 2001 г. с основна цел активно участие във всички аспекти от политиката на България, засягащи хората, живеещи с ХИВ и намаляване на щетите от епидемията от СПИН в страната.

Фондация „Надежда срещу СПИН“ поддържа консултативен кабинет за хората, живеещи с ХИВ в гр. София в рамките на Компонент 8 „Подобряване качеството на живот на хората, живеещи с ХИВ, чрез гарантиране на универсален достъп до лечение, грижи и подкрепа“ на Програма „Превенция и контрол на ХИВ/СПИН“ към Министерство на здравеопазването. Всички материали, издавани от фондация „И“, се разпространяват и от фондация „Надежда срещу СПИН“.

За информация и контакти с фондация „Надежда срещу СПИН“: 02/952 22 80 - консултативен кабинет за хора, живеещи с ХИВ; 088/6439410 – Милен Чавров (председател на фондация „Надежда срещу СПИН“).



Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE) е организация от Канада. CATIE работи за подобряване здравето и качеството на живот на хората, живеещи с ХИВ в Канада. Служи както на тях, така и на други хора и организации, които ги подкрепят, като предоставя достъпна, прецизна, обективна и навременна информация относно лечението на заболяването. CATIE работи с мрежа от партньорски организации, също предоставящи информация по тези въпроси, за да гарантира, че хората имат достъп до информацията, от която се нуждаят, в желанието от тях вид, за да могат да направят информиран избор относно своето здраве. Повече за CATIE можеш да прочетеш на: [www.catie.ca](http://www.catie.ca).

Оригиналният текст на тази брошура е написан от CATIE, Канада. Превод от английски език и адаптация – фондация „И“.

Брошурата е безплатна и свободна за разпространение и препечатване, но неотризирирани промени в съдържанието не се допускат.

Тази брошура е издадена в Канада през 2007 г.

Фондация „Плюс и Минус“ и фондация „И“ издават на български език и следните брошури с автори HIV i-Base, организация от Великобритания и Treatment Action Group (TAG), организация от САЩ. Всички тях можеш да свалиш в електронен вид от [www.aidsbg.info](http://www.aidsbg.info):

1. Въведение в комбинираната терапия
2. Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
3. Смяна на терапия
4. ХИВ, бременност и здравето на жената
5. Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
6. Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ



[www.aidsbg.info](http://www.aidsbg.info) – Българският сайт за ХИВ/СПИН е създаден през 2002 г. от фондация „Плюс и Минус“, понастоящем администриран от фондация „И“, с цел предоставяне на информация на български език по въпросите на ХИВ/СПИН. Основна тематична насоченост на сайта са въпросите, свързани с лечението на ХИВ и живота с ХИВ. Сайтът също създава дискуссионна среда с възможност за консултиране и обмяна на мнения, идеи и препоръки.

# ПРАКТИЧЕСКО РЪКОВОДСТВО ПО ВЪПРОСИТЕ НА ХРАНЕНЕТО ПРИ ХОРАТА, ЖИВЕЕЩИ С ХИВ

## СЪДЪРЖАНИЕ

### Част първа: меню от три ястия

#### 1. Предястие – храната, ти и ХИВ

Защо настоящото ръководство е важно за теб .....	5
Хранене при ХИВ/СПИН .....	5
Как брошурата може да ти помогне .....	6
Как да намериш специалист в областта на храненето .....	6

#### 2. Основно ястие – здравословно хранене

Съставяне на здравословна диета .....	7
Как да разбираш храната: въглехидрати, белтъчини, мазнини и течности .....	7
Планиране на ястията .....	12
Различни хранителни режими .....	16
Безопасност на водата и храните .....	17

#### 3. Десерт – хранене, тегло и ХИВ

Енергиен баланс .....	20
Телесно тегло .....	20
Загуба на тегло .....	22
Наддаване на тегло .....	22

### Част втора: Нашето меню

#### 4. Витамини, минерали и добавки

Микронутриенти и ХИВ .....	25
Антиоксиданти и ХИВ .....	26
Таблица на витамините и минералите .....	26
Ключови за ХИВ витамини и минерали .....	28
Други добавки при ХИВ-инфекция .....	30

## 5. Овладяване на ефектите от ХИВ и лекарствата върху организма

Взаимодействия храни-лекарства .....	32
Липодистрофия .....	32
Митохондриална токсичност .....	36
Костно здраве.....	37

## 6. Справяне със симптомите и страничните ефекти

Запек .....	39
Диария.....	40
Газове и раздуване на червата .....	40
Липса на апетит .....	41
Гадене и повръщане .....	42
Проблеми с устната кухина или гърлото .....	42
Загуба на тегло и консумативен синдром.....	43

## 7. Бременност и кърмене

Бременност .....	45
Кърмене .....	46

## 8. Деца с ХИВ/СПИН.....

47

## 9. Пристрастяване и очистване

Активна употреба на наркотици .....	48
Детоксикация.....	48
Възстановяване .....	49

## 10. Коинфекция с хепатит С.....

50

<i>Приложение А: Хранителни източници на белтъчини .....</i>	51
<i>Приложение Б: Изчисляване на нуждите от белтъчини, калории и течности .....</i>	52
<i>Приложение В: Графика на ИТМ .....</i>	53

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Твоята имунна система се нуждае от правилно хранене, за да функционира добре.*

## Част първа: меню от три ястия

### 1. Предястие – храната, ти и ХИВ

#### Защо настоящото ръководство е важно за теб

Има поговорка: „Човек е това, което яде“. Добрата новина е, че храненето е в твоите ръце... и в твоята уста. Правилното хранене може да запази здравето ти и да намали шансовете да развиеш и други хронични заболявания. Хората с ХИВ, които получават необходимите хранителни вещества, боледуват по-рядко, по-силни са и имат по-добро качество на живот. С помощта на правилното хранене и медицинските грижи не само можеш да живееш с ХИВ по-дълго, но и ... по-качествено.

#### Хранене при ХИВ/СПИН

##### ХРАНЕТО И ТВОЯТА ИМУННА СИСТЕМА

От десетилетия се знае, че храненето играе важна роля за имунитета и способността на имунната система да посреща инфекциите. Хранителните вещества, които организъмът ни извлича от храната, поддържат имунната система силна по безброй различни начини. Например, кожата и лигавицата на белите дробове и червата осигуряват първата линия на защита, като се явяват физическа преграда срещу нашественици като вируси и бактерии. Тези бариери са много чувствителни към храненето, особено към витамин А, и при неправилно хранене функционират им се влошава. В такива случаи вирусите и бактериите по-лесно проникват в организма.

Друг пример: организъмът осъществява защитата срещу нашественици с помощта на различните видове имунни клетки и химически вещества. Тази защита се нуждае от енергия, белтъци, витамини и минерали – всички те, предоставяни с храната. Липсата на някое от тези ключови хранителни вещества може да отслаби способността на организма за борба с инфекциите.

##### КАК ХИВ ВЛИЯЕ НА ХРАНЕТО

При ХИВ-инфекцията често се срещат проблеми с храненето. На различен етап от заболяването всеки се сблъсква с предизвикателството да поддържа добро хранене. Проблемите могат да са свързани както със самата ХИВ-инфекция, така и с ефектите от антиретровирусната терапията. Например, вирусът може да засегне част от клетките на имунната система в червата, като предизвика местно възпаление и затрудни абсорбцията на хранителни вещества и лекарства. Това може да доведе до загуба на тегло или недостиг на витамини и минерали.

Освен това хранителните нужди на хората с ХИВ са по-големи, тъй като организъмът трябва да работи „извънредно“, за да се справи с хроничната вирусна инфекция и да отблъсне опортюнистичните инфекции. Хората, заразени едновременно с ХИВ и хепатит С, който атакува черния дроб, се намират в още по-голям риск от проблеми с храненето, поради централната роля на черния дроб в преработването на хранителните вещества и повечето лекарства. И накрая, лошият апетит, умората, гаденето и другите странични ефекти на терапията могат силно да затруднят доброто хранене.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Правилното хранене е важна част от плана на грижите за твоята ХИВ-инфекция.*

### ХРАНЕНОТО КАТО ЧАСТ ОТ ПЛАНА НА ГРИЖИТЕ ЗА ТВОЯТА ХИВ-ИНФЕКЦИЯ

Въпреки че все още не съществува лек срещу ХИВ, антиретровирусното лечение дава на много ХИВ-позитивни надежда и възобновено здраве. Разбира се, хранителните стратегии не могат да заменят лечението, но правилното хранене може да стане важна част от цялостния план на грижите за твоята ХИВ-инфекция. За времето до началото на лечението – което може да продължи от няколко седмици до много години след поставянето на диагнозата – правилното хранене и здравословният начин на живот са двете важни стратегии за поддържане на доброто здраве и качество на живот. Веднъж започнал(а) лечение, храненето продължава да бъде важен елемент от твоя план да се запазиш здрав(а), а имунната ти система да остане силна.

### РОЛЯТА НА ХРАНЕНОТО ПРИ ДРУГИ ХРОНИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

През последните години се отдава голямо внимание на ролята на храненето за профилактиката на заболявания като сърдечно-съдови болести, диабет и някои злокачествени заболявания – патологични състояния, за които се смята, че са повлияни от начина на живот и хранене. Хората с ХИВ са в повишен риск от развитие на изброените заболявания поради действието на самия вирус или страничните ефекти от антиретровирусното лечение.

Освен това хората с ХИВ живеят по-дълго в сравнение с предишни години и в значително по-голям процент достигат старост, което предполага цял спектър от причини за безпокойство относно здравето, които могат да бъдат повлияни от начина на живот и хранене. Казваме ти всичко това, за да ти разбереш, че след като прочетеш тази брошура, поемаш грижата за много повече неща, а не само за ХИВ-инфекцията.

### Как брошурата може да ти помогне

Настоящото практическо ръководство е разделено на две части. Първата е преглед на основите на науката за храненето и съдържа предложения за съставяне на по-здравословна диета. Имаш свободата да четеш отделни неща оттук-оттам, но нашият замисъл е да ти поднесем цялостно меню от три ястия, като започнем с предястието и завършим с десерта. Втората част е повече като нещо за похапване – прегледай я и вземи само това, което ти е необходимо. Там ще намериш съвети относно добавянето на витамини и минерали към диетата и как да се справиш с по-специфични проблеми като симптоми и странични ефекти.

Една от най-големите бариери пред правилното хранене за хората с ХИВ в целия свят е липсата на възможност да получават храната, от която се нуждаят, за да водят здравословен и активен начин на живот. Настоящото ръководство ще се опита да разгледа проблема, като включи стратегии за пазаруване на по-достъпни хранителни продукти.

### Как да намериш професионалист в областта на храненето

Това ръководство има за цел да ти помогне при вземането на информирани решения относно плана на грижите спрямо твоето хранене, но може да решиш да потърсиш и професионалист в областта на храненето за повече съвети. Всъщност, преди да направиш значителни промени в начина на хранене, добре е да поговориш със специалист. Той/тя ще вземе предвид твоето



- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

уникално здравословно състояние и нужди и ще предостави най-добрите възможни съвети и грижи.

За съжаление не всеки човек с ХИВ има лесен достъп до диетолог или специалист в областта на природолечението. Твоят лекар и другите членове на медицинския екип могат също да помогнат. Лекарите могат да отговорят на въпроси, свързани с терапията, докато медицинските сестри, фармацевтите и другите здравни лица, могат да предлагат практични съвети относно справянето със страничните ефекти.

## 2. Основно ястие – здравословно хранене

### Съставяне на здравословна диета

Храната е основата на здравословното хранене. Нищо не може да я замени. Тя може да бъде добавяна, променяна, увеличавана или намалявана, но не и изцяло заместена. Храната осигурява строителните елементи от въглехидрати, белтъчини и мазнини (макронутриенти), както и витамините и минералите (микронутриенти). Най-добрата гаранция, че приемаш всички тези хранителни вещества, е консумирането на разнообразие от здравословни храни всеки ден.

Повечето държави разполагат със справочник за храните, който подпомага хората при вземането на правилни решения относно избора на храни. Според него храните се подразделят на четири основни групи:

- Плодове и зеленчуци
- Зърнени продукти
- Млечни продукти и техните алтернативи
- Месо и неговите алтернативи

Изданиято на Справочника за храните на Канада от 2007 г. препоръчва следните дневни порции за всяка от групите:

- Най-малко 7-кратно консумиране на плодове и зеленчуци
- 6- до 8-кратно консумиране на зърнени продукти
- 2- до 3-кратно консумиране на млечни продукти и техните алтернативи
- 2- до 3-кратно консумиране на месо и неговите алтернативи

Имай предвид, че хранителните справочници се разработват за населението на цяла една страна. Препоръките не отчитат твоите специални потребности на човек, живеещ с ХИВ. Освен това могат да съществуват и други фактори, като придружаващи медицински състояния, които да повлияят начина ти на хранене. Можеш да използваш ръководството за храните като добра отправна точка за съставянето на балансирана диета, но във всеки случай поговори с твоя лекар и диетолог за необходимостта от специални промени в храненето в твоя случай.

### Как да разбираш храната

Вероятно имаш представа от смисъла на понятията въглехидрати, белтъчини и мазнини. Те са градивните елементи на храната. Но те са и градивните елементи на човешкия организъм – използват се за създаването и поддържането на физичните структури в телата ни. Въглехидратите, белтъчините и мазнините осигуряват и енергията за метаболизма (обмяната на веществата

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Сложните въглехидрати са здравословен източник на енергия. Основните източници на сложни въглехидрати са пълнозърнестите храни, бобовите растения, зеленчуците и плодовете.*

или с други думи всички химични реакции, протичащи нормално във вътрешността на организма). Когато говорим за енергийността на храните, обикновено използваме понятието „калория“.

Въглехидратите, белтъчините и мазнините се наричат макронутриенти, защото организмът се нуждае от тях в големи количества. Приемането на правилните видове и количества от всеки макронутриент е от съществено значение за поддържането на здравето.

### ВЪГЛЕХИДРАТИ

Въглехидратите се използват предимно като източник на енергия. Те се разделят на две групи – прости и сложни.

**Простите въглехидрати** включват захарите, плодовете (особено соковете) и нишестените храни като бял хляб и бял ориз. Тези храни се смилат лесно и са бърз източник на енергия. Когато приемаш прости въглехидрати, нивото на кръвната захар бързо се покачва, но се поддържа в нормални граници от инсулина (вж. „Инсулинова резистентност и диабет“, глава 5).

**Сложните въглехидрати** включват пълнозърнестите храни, бобовите храни (фасул и грах) и зеленчуците. Те по-бавно повишават нивото на кръвната захар и по принцип осигуряват повече влакнини, витамини и минерали в сравнение с простите въглехидрати.

Въглехидратите са най-достъпните в икономическо отношение храни и формират гръбнака на диетата. Най-общо казано, сложните въглехидрати са по-добрият избор от простите. Организмът се справя с въглехидратите най-добре, когато са разпределени през целия ден, така че трябва да опиташ да ги включиш във всяко хранене в хода на деня.

### БАЛАНСИРАНЕ НА ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ

#### *Как да започнеш*

- Приемай въглехидрати с всяко ядене. Те са евтини, хранителни и засищат.
- Яж плодове и зеленчуци всеки ден.
- Избирай пълнозърнестите хлябове и продукти. Според някои препоръки поне половината от зърнените продукти, които консумираш, трябва да са пълнозърнести.

#### *Други съвети*

- Избирай по-сложни въглехидрати като кафяв или див ориз, пълнозърнести пшеничен хляб и тестени изделия, овесени ядки, пълнозърнести каши, ечемик и зеленчуци.
- Създай си навика да ядеш плодове и зеленчуци до 7 пъти на ден. Замразените зеленчуци са здравословна алтернатива на пресните и издържат по-дълго време.
- Ограничи простите въглехидрати, като намалиш консумацията на плодови сокове, безалкохолни напитки и други подсладени напитки, десерти, сладкиши и захар.
- По-евтините въглехидрати са овесените ядки, оризът, хлябът и сезонните плодове и зеленчуци. Малките сергии на производителите на пазара понякога предлагат по-ниски цени на плодовете и зеленчуците.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Белтъчините са особено важни за хората с ХИВ.*

*Основни източници на белтъчини: различни видове месо, риба и морски продукти, пилешко месо и яйца, бобови растения и соеви продукти, ядки и семена, прясно мляко и млечни продукти.*

### БЕЛТЪЧНИ (ПРОТЕИНИ)

Белтъчините изпълняват множество важни функции във всяка клетка и система в организма. Използват се за изграждането на клетъчни структури, хормони, ензими и компоненти на имунната система. По принцип, **хората с ХИВ се нуждаят от по-голямо количество белтъчини** за поддържане на добра телесна маса и осигуряване на необходимите за имунната система градивни елементи. Но някои заболявания могат да се влошат от прекомерната консумация на белтъчини, затова е важно да следваш препоръките на твоя лекар относно необходимостта от протеини.

Богатите на белтъчини храни включват различните видове месо, дивечовото месо, рибата и морските продукти, пилешкото месо, яйцата, бобовите растения (изсушени бобови и грахови семена), тофуто, фъстъченото масло и маслото от други ядки, ядките и семената, прясното мляко, сиренето, киселото и соевото мляко.

Стреми се да приемаш поне по 1 грам белтък на килограм телесна маса на ден.

### СТИМУЛИРАНЕ НА БЕЛТЪЧНИТЕ

#### *Как да започнеш*

- Разбери кои са храните, богати на белтъчини (вж. Приложение А) и след това се увери, че разполагаш с тях.
- Опитай се да ядеш богати на белтъчини храни поне три пъти дневно.

#### *Други съвети*

- Вкарвай богати на белтъчини храни във всяко основно хранене или междинна закуска. Например, чаша прясно или соево мляко вечер, ще добавят белтъчини към закуската преди лягане.
- Обезмасленото мляко на прах може да се използва за увеличаване на белтъчното съдържание на храните и напитките.
- Белтъчините на прах могат да се използват за увеличаване на протеина, ако ти е трудно да си набавяш необходимите количества от обичайните храни. Суроватъчните белтъчини могат да са по-полезни за хората с ХИВ поради свойството им да стимулират антиоксидантите. Възможно е обаче от праховете да се получи прекомерно приемане на белтъчини, тъй като те са силно концентрирани. Прекаленото количество белтъчини създава стрес за черния дроб и бъбреците – органите, където те се метаболизират и изхвърлят от организма.
- Евтините източници на белтъчини са фъстъченото масло, тофуто, бобовите растения, рибните консерви, яйцата и прясното мляко. Млякото на прах може да изглежда скъпо, но трае дълго време и не се нуждае от съхранение в хладилник.
- Ако получаваш заплата веднъж месечно и имаш фризер, купуването на месо на едро може да се окаже по-икономично. Опаковай месото на единични порции и след това го замрази.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

Полезните мазнини включват мононенаситените масти и омега-3-мастните киселини.

Примери за полезни мазнини: зехтин, ленено масло, масла от ядки и авокадо.

### МАЗНИНИ

Мазнините и растителните масла представляват най-концентрираният източник на енергия, доставян на организма чрез храната. Някои са необходими във всекидневното ни хранене като доставчик на строителен материал – наричат се есенциални мастни киселини – защото организмът не може сам да ги произведе. Прекаленото консумиране на мазнини обаче крие опасности, защото може да запуши артериите и да доведе до проблеми със сърцето и кръвоносните съдове.

Някои видове мазнини са по-вредни за здравето, защото увеличават риска от сърдечни заболявания. Наситените мазнини, които се намират в животинските масти, млечните продукти и палмовото масло, трябва да се ограничат до много малки количества. Трудно е наситените мазнини да бъдат избегнати напълно, защото се срещат естествено в много храни, които са част от здравословното хранене. Транс-мазнините или транс-мастните киселини се съдържат в голям брой обработени храни. Смята се, че увеличават в значителна степен рисковете за здравето и трябва да се избягват. Списъкът със съставките върху опаковките на храните също може да съдържа информация за транс-мазнини – понякога производителите използват термина частично хидрогенирано масло, което е синоним на транс-мазнини. Готови бързи храни като сладки и солени бисквитки и чипс, както и твърдият маргарин и частично хидрогенираният маргарин, са често срещани източници на транс-мазнини.

Полезните мазнини са изградени от мононенаситени мастни киселини и омега-3-мастни киселини. Пример за здравословни растителни масла и мазнини са зехтинът, лененото масло, маслата от различни видове ядки и авокадо.

### ЗДРАВΟΣЛОВНО КОНСУМИРАНЕ НА МАЗНИНИ

#### Как да започнеш

- Научи се да разпознаваш начините, по които в храната ти постъпват мазнини. Чети етикетите и внимавай как готвиш.
- Избирай нискомаслени млечни продукти, като обезмаслено мляко или 1% мляко, нискомаслено кисело мляко, лека извара и нискомаслено сирене (напр. моцарела от обезмаслено мляко).
- Намали мазните, тежки храни като пържено и сланинесто червено месо.

#### Други съвети

- Ако използваш маргарин, нека бъде нехидрогениран. Ако предпочиташ масло, употребявай умерено.
- Яж повече риба, особено богати на мазнини риби като съомга, сардина, аншоа, херинга и скумрия.
- За готвене ползвай зехтин.
- Използвай добре транширано месо и избягвай видимите мазнини. Отстранявай кожата на пилето и другите птици преди или след готвене.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

- Печените храни и сладкиши са с много високо съдържание на мазнини (и не са добри за теб).
- Научи се да разпознаваш транс-мазнините, като четеш етикетите; избягвай продукти с „частично хидрогенирано масло“.

### НЕ ЗАБРАВЯЙ ТЕЧНОСТИТЕ

Течностите са необходими за поддържане на гладкото протичане на процесите в организма. Тъй като губим течности с урината, изпражненията и потта, количеството им всеки ден трябва да се замества. Едно лесно за запомняне правило е да изпиваш 8 чаши вода дневно. Все пак обаче количеството течности, от което се нуждаеш, зависи от големината на тялото и загубата на вода. За повече информация относно препоръките за дневната консумация на течности вж. Приложение Б. Помни освен това, че и други фактори могат да вземат участие в определянето на количеството течности, от което се нуждаеш. Например, някои лекарства изискват голям прием на течности за защита на бъбреците, докато има заболявания, които могат да се влошат от прекомерното пиене на вода. Спазвай препоръките, дадени от лекар, относно количеството на приеманите течности.

*Здравословното ти състояние може да повлияе нуждата от приемане на течности. Попитай твоя лекар.*

### ПИЕНЕ НА ДОСТАТЪЧНО ТЕЧНОСТИ

#### **Как да започнеш**

- Приемай по-голямата част от течностите под формата на вода и по-малко под формата на сладки напитки (напр. сокове, замразени напитки под формата на кристали, безалкохолни) и кафе.
- Ако не обичаш вкуса на водата, добави едно или две резенчета узрял или зелен лимон в кана с вода и я остави в хладилника.

#### **Други съвети**

- Ако нямаш навика да пиеш много вода, напълни бутилка или кана с необходимото дневно количество и се опитай да го изпиеш до края на деня.
- Пий по малко, но на често през деня. Течностите могат да се приемат под формата на вода, сокове, мляко, супи, билкови чайове, а според някои специалисти, дори и под формата на кафе и зелен и черен чай.
- Алкохолът не се брой за прием на течности, тъй като той изгонва водата от организма.
- Дръж вода до леглото си, за да можеш да пиеш през нощта.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## Планиране на ястията

Преди да разгледаме стъпките по изготвяне на хранителния режим, менюто или на един прием с помощта на принципите на правилното хранене, спри за миг и помисли върху следното: Щом си стигнал(а) до този момент, значи се справяш добре с храната. Все пак обаче винаги има място и за по-добре. Ако наистина искаш да разбереш как да продължиш, опитай следното: записвай в продължение на три дни всяко нещо, което ядеш и пиеш. Опитай в тези три дни да включиш и един ден от уикенда. Така ще получиш обща представа за хранителните ти навици към настоящия момент.

Няма спор: промяната на хранителните навици изисква много усилия. Но не мисли да промениш всичко отведнъж. Започни с едно нещо. При успех се радвай. Ако не сполучиш, не страдай. Предимството на храненето е, че имаш шанс да се справиш по-добре следващия път.

Един от ключовите моменти при правилното хранене е да имаш подръка здравословна храна, когато огладнееш. Става дума за една ябълка или няколко ядки в чантата за бърза и лесна закуска до планирането на меню за няколко дни напред. Здравословното хранене изисква известно обмисляне и подготовка, включително и планиране на ястията и закупуване на необходимите продукти. В началото, докато още се учиш кое е най-доброто за теб, ще имаш повече работа от такова естество. С натрупването на знания по въпроса, ще стане по-леко. Даже може да се превърне в твоя втора природа.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## НАТРУПВАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНИ ЗАПАСИ

### *Как да започнеш*

- Определи нещата, от които се нуждаеш, за да се храниш по-здравословно (напр. замени блокчето шоколад следобед с банан, пакета чипс преди лягане с няколко бадема и чаша соево мляко).
- Започни с малки стъпки и опитай да променяш нещата едно по едно.

### *Други съвети*

- Планирай напред. Започни с планиране на основното ястие за деня за 2 или 3 дни напред. Работи, докато започнеш да изготвяш седмично меню. Направи списък на необходимите покупки.
- Вземи списъка в магазина и хапни нещо леко преди да тръгнеш на пазар. И двете имат за цел да те предпазят от импулсивни покупки.
- Не купувай големи опаковки нездравословни храни, на които не можеш да устоиш (напр. огромният пакет чипс, който винаги ти се струва „на сметка“).
- Прочети хранителната информация и съставките върху опаковката. Диетологът може да ти помогне да тълкуваш правилно тази информация.
- Концентрирай се върху необработени и пълнозърнести храни. След време може да забележиш, че подминаваш рафтовете с нездравословните храни.
- Помисли за опресняване на готварските умения. Вземи готварска книга и започни от начало. Простите храни от естествени съставки са не само по-здравословни и по-лесни за приготвяне, но и често пъти по-евтини.
- Носи със себе си здравословни закуски. По този начин ще намалиш вероятността от бърза храна или готови „лоши“ храни за засищане на внезапно възникнал глад.
- Ако получаваш заплата веднъж месечно, запасявай се с храни като овесени ядки, фъстъчено масло, рибни консерви, кафяв ориз, тестени изделия, консерви от леща, черен фасул, печен фасул, грахова супа и замразени зеленчуци.
- Ако нямаш хладилник или печка... Има много храни, които са питателни, съхраняват се добре и не изискват специално приготвяне като:
  - ✓ Хляб или гевречета
  - ✓ Фъстъчено масло и ядки
  - ✓ Зърнени храни и блокчета гранола
  - ✓ Мляко на прах
  - ✓ Консерви със съомга, сардини и риба-тон
  - ✓ Консерви с боб, зеленчуци и плодове
  - ✓ Оризови кексчета и солени бисквитки
  - ✓ Стафиди, банани и ябълки
  - ✓ Хранителни напитки

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## СЪСТАВЯНЕ НА МЕНЮ

Един от начините за съставяне на меню е подреждане на дневните приеми от различните групи хранителни вещества в поредица от основни ястия и междинни закуски. По-долу сме посочили пътека от пет стъпки към изготвяне на дневно меню, съдържащо пет основни ястия или междинни закуски. Може да ти се стори неестествено да съставяш меню от отделни елементи, но това е добър начин да си осигуриш всичко, от което се нуждаеш.

### СЪСТАВЯНЕ НА МЕНЮ: ПЕТТЕ ПОДГОТВИТЕЛНИ СЪПКИ

#### 1. Започни с плодовете и зеленчуците (7 порции)

- В тази категория има голям избор на храни. Порциите трябва да бъдат достатъчно малки (около половин чаша), за да можеш да избереш две порции от една и съща храна (напр. една чаша варени моркови).
- Ако в момента ядеш плодове и зеленчуци само веднъж дневно, опитай се да добавиш още няколко приема, дори и да не достигнеш до 7. Разпредели плодовете и зеленчуците в различните хранения през целия ден, както и в междинните закуски.
- Гледай да ядеш както плодове, така и зеленчуци през целия ден, а не само от единия вид.
- Включи пресни, замразени, консервирани или сушени зеленчуци и плодове, както и сок от зеленчуци или пресни плодове. Яж повече цели плодове и пий по-малко сокове.
- Търси разнообразие в цветовете. Опитай се да включиш един тъмнозелен (напр. броколи, спанак, къдраво зеле) и един оранжев (напр. морков, тиква, сладък картоф, чушка) зеленчук.
- Някои хора с ХИВ могат да не понасят толкова много дневни приеми на плодове и зеленчуци поради високото съдържание на влакнини. Яж това, което можеш. (вж. „Да разбереш влакнините“, глава 6).

#### 2. След това добави зърнените храни (6 порции дневно за жените и 8 за мъжете)

- Разпредели приемите в различните хранения. Например, можеш да предпочиташ да приемаш по две порции на закуска, обяд и вечеря. Можеш да добавиш допълнителните приеми към междинните закуски.
- Включи храни като хляб или гевречета, тестени изделия, горещи и студени зърнени каши, ориз, ечемик, див спанак и кускус.
- Приемай предимно пълнозърнести храни (т.е. пълнозърнеста пшеница, овес, лен, просо, кафяв или див ориз).

#### 3. Съчетавай с млечни продукти и техните алтернативи (2-3 порции)

- Включи краве или козе прясно мляко, сирене, кисело мляко, кефир и млечни алтернативи като соево, бадемово или оризово мляко.
- Ако се нуждаеш от допълнителни количества белтъчини или калории, или ако имаш остеопения (разреждане на костното вещество на дългите кости), може да са ти необходими 3 порции. (вж. „Костно здраве“, глава 5).
- Когато избираш алтернативни млечни продукти, проверявай дали са подсилени с калций и витамин D.



- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

#### 4. Сервирай с месо и неговите алтернативни продукти (2-3 порции)

- Включи храни от животински произход, като различни видове месо, риба, птиче месо и яйца, както и бобови растения (изсушени грах, леща и фасул), тофу, фъстъчено масло, ядки и семена. (вж. Приложение А за големината на порциите).
- Избери 3 или повече порции, ако се нуждаеш от допълнително количество белтъчини.
- Избери продукти с ниско съдържание на мазнини и готви с малко добавена мазнина.

#### 5. Поливай леко с мазнини или растителни масла

- Стреми се да употребяваш около 2-3 супени лъжици добавени мазнини дневно. Тук се отнасят маслото, олиото, салатеният дресинг, маргаринът и майонезата.

*Опитай да ядеш разнообразие от храни, за да получиш хранителните вещества, от които се нуждаеш.*

### ПРИМЕРЕН ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН ЗА ЕДИН ДЕН

	Плодове и зеленчуци	Зърнени храни	Мляко и негови алтернативни продукти	Месо и негови алтернативни продукти	Мазнини и растителни масла
<b>ЗАКУСКА</b>					
½ купичка ягодови плодове	1				
1 чаша корнфлейкс		1			
1 чаша прясно мляко			1		
<b>ОБЯД</b>					
1 чаша зеленчукова супа	1				
1 купичка зелена салата	1				
Дресинг за салата					1 супена лъжица (с.л.)
Сандвич от пилешки гърди		2		1	1 с.л.
<b>СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА</b>					
Ябълка	1				
1 кофичка кисело мляко (175 гр.)			1		
<b>ВЕЧЕРЯ</b>					
½ купичка задушени моркови	1				
½ купичка задушени броколи	1				
1 чаша кафяв ориз		2			
Риба на скара				1	
<b>ВЕЧЕРНА ЗАКУСКА (ВЪРВИ С ЛЕКАРСТВАТА)</b>					
Банан	1				
1 малко пълнозърнесто геврече		2			
Сирене (увеличавай или намалявай маслеността в зависимост от лекарствата)			1		2 с.л.
<b>Общо</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4 с.л.</b>

*Това меню осигурява приблизително 2 200 до 2 400 калории и 85-90 гр. белтъчини.*

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

В този план не сме се тревожили много за общия брой калории, които приемаш. Като следваш нашите препоръки и слушаш организма си, ще добиеш правилна представа относно количеството храна, от което се нуждаеш. За повече информация вж. Приложение Б за препоръчителния прием на калории спрямо телесното тегло.

Ако се опитваш да напълнееш или отслабнеш, изчисляването на калориите е полезно. Вероятно по-скоро искаш да разбереш колко калории да добавиш или изхвърлиш от храната, отколкото какво трябва да бъде общото им количество. Вж. глава 3 за по-подробно разглеждане на въпроса с калориите и килограмите.

### **ХРАНЕНОТО Е ПОВЕЧЕ ОТ ПРИЕМ НА ХРАНА**

Едно хранене е много повече от прием на храни. Съществува цялостен емоционален и социален контекст, придружаващ храната. Понякога използваме храната за празнуване, понякога - за утеха. Често пъти тя е повод да прекараме време в компанията на други хора. Когато обмисляш планирането на отделните хранения, не забравяй тази особеност на храната. Опитай се да я използваш, за да подобриш живота си. Това означава да се храниш заедно с приятели или членове на семейството или да се радваш на факта, че собствено ръчно приготвяш храната. Животът с ХИВ поставя много предизвикателства, а грижата за собственото хранене може да бъде положителен и обогатяващ опит.

### **Различни хранителни режими**

Съществуват множество фактори, които могат да повлияят начина ти на хранене: заболявания, религиозни вярвания, културни практики или етнически особености. Вариантите са толкова многобройни, че със сигурност не можем да разгледаме всеки поотделно. Вместо това, опитай се да получиш съвет от някого, например диетолог или лекар, който има опит с хора в твоето положение.

### **ВЕГЕТАРИАНСКИ ДИЕТИ**

Много хора избират да не приемат животински храни по здравословни, религиозни или етнически причини. Има много видове вегетариански диети: от строго вегетарианство като веганството и макробиотичното хранене до по-свободни, които включват някои животински продукти (напр. яйца и млечни продукти).

По принцип вегетарианските диети са здравословни, защото съдържат голямо количество пълнозърнести храни, плодове и зеленчуци. За хората, живеещи с ХИВ, обаче може да е по-трудно да си набавят необходимите белтъчини. Консумиращите яйца и млечни продукти по-лесно получават нужните протеини, като включват тези храни редовно, но веганите, които избягват всички продукти от животински произход, трябва да си дават повече сметка за приема на белтъчини и да правят всичко възможно да си ги набавят в достатъчна степен. Важно е да се добавят вегетариански източници на белтъчини като соеви продукти, бобови храни, глутен, ядки и семена при всяко хранене или междинна закуска.

Други хранителни вещества, които вероятно не приемаш в достатъчна степен, са желязото, цинкът, витамин В12, калцият и есенциалните мастни киселини. За да си сигурен(сигурна), че удовлетворяваш нуждите си от тях, посъветвай се с диетолог.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

### ПОСРЕЩАНЕ НА НУЖДИТЕ БЕЗ КОНСУМАЦИЯ НА МЕСО

- Концентрирай се върху богати на белтъчини храни. Включи вегетариански източници на белтъчини във всяко ядене и междинна закуска.
- Яж голямо разнообразие от храни, за да си набавиш необходимите строителни блокчета за изграждане на белтъците в организма.
- Приемай много желязо от зелените растения, пълнозърнестите храни и бобовите храни. Желязото се абсорбира по-добре, ако заедно с тях ядеш и храни, богати на витамин С (напр. портокали, червени пиперки).
- Ако си веган и не ядеш храни от животински произход, трябва да поговориш с твой лекар относно необходимостта от проследяване нивата на витамин В12 в кръвта (вж. „Ключови за ХИВ витамини и минерали“, глава 4).

*Към какъвто и хранителен режим да се придържаш, гледай да удовлетвориш хранителните потребности на човек с ХИВ.*

## Безопасност на водата и храните

### ХИГИЕНА И ЧИСТОТА НА ХРАНИТЕ

Хората с отслабена имунна система са по-уязвими на заболяване от хранителен произход при замърсяване с болестотворни микроорганизми. Често пъти се нарича „хранително отравяне“, а симптомите включват гадене, повръщане, втрисане, мускулно схващане и диария. Могат да отзвучат бързо или да хронифицират и да станат трудни за лекуване, особено при хора с ХИВ. Често срещаните бактериални инфекции са салмонелозата, кампилобактериозата, листериозата и инфекцията с *E.coli*. Понякога в храните могат да се открият и други вредни вещества като плесени и промишлени токсини като полихлорирани бифенили (които в структурно отношение наподобяват диоксините) и живак.

Обикновено нямаш възможността да контролираш производството на храните, транспортането, обработването и съхраняването им, но можеш да контролираш избора на храни и третирането им в домашни условия.

### ПОДДЪРЖАНЕ БЕЗОПАСНОСТА НА ХРАНИТЕ

- Когато **купуваш** храни, избягвай консерви и опаковки с нарушена цялост. Купувай само пастеризирано мляко, сирене, мед, ябълково вино и плодови сокове. Проверявай срока на годност върху опаковките. Избягвай алфа-алфа растения, напукани яйца и ударени или мухлясали плодове и зеленчуци. Купувай студените и замразените храни накрая и се прибирай веднага вкъщи, за да ги поставиш в хладилник или отново да ги замразиш.
- Когато **съхраняваш** храните, дръж малотрайните в хладилника, а месата поставяй на долните рафтове. Не използвай повторно пластмасови плिकове за съхраняване на храни. Ако храните са плесенявали (напр. сиренето), изхвърли ги, защото плесента има невидими корени, проникващи в дълбочина.
- **Приготвянето** на храната е една от областите, в които хората са придобили нехиги-

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

енни навици. „Бъди чист(а)“ е мотото на приготвянето на храната: чисти ръце, чист работен плот, чисти съдове и чисти храни. Измивай ръцете с топла вода и сапун. Измивай плодовете и зеленчуците на течаща вода. Размразявай замразените храни в хладилника, не на стайна температура. Избягвай замърсяването, като съхраняваш суровото месо, соковете и опаковката му далече от другите храни. След приготвяне на сурови меса, почисти областта на подготовката и цялото оборудване и дъските за рязане с гореща вода и сапун. За да се застраховаш, можеш да изплакнеш със слаб разтвор на белина (1 чаена лъжичка белина в един литър вода).

- Когато **готвиш**, внимавай да обработиш добре термично храните от животински произход (в това число различните видове месо, птици, риби и яйца). Винаги поддържай горещите храни горещи, а студените – студени. Хотдозите например трябва да се готвят до вряло. Изрязвай зелените части от картофите и яж само бялата вътрешност. Не яж недоварени и непечени теста или сладкиши поради опасността от салмонела в суровите яйца.
- **Остатъците** от предишно готвене са безопасни и годни за консумация, ако се подхожда към тях правилно. Съхранявай предишното ядене в хладилника или фризера веднага след консумиране. Ако става дума за голямо количество гореща храна, постави в съд и след това натопи съда в голяма купа с леденостудена вода, за да изстине преди съхраняването в хладилника. Яж остатъци от предишно готвене до 2-3 дни след това; постави им етикет с датата на приготвяне, за да знаеш колко време са престояли в хладилника. Претопляй остатъците до вряло. Когато се съмняваш, ги изхвърляй, защото замърсените храни не винаги имат лош вид или миришат лошо.
- Когато се **храниш навън**, избирай ресторанти, които са чисти и изглеждат с висок стандарт по отношение на чистотата на храненето. Яж готвени ястия като добре запечено птиче месо, други видове месо, морски дарове и яйца. Горещите ястия трябва да се сервират горещи. Избягвай салатения бар, бара със сандвичи и сокове. Приготвеното със зеленчуци и сготвени морски дарове суши е по-безопасно от сушито със сурови храни. Вземай остатъците за вкъщи и веднага поставяй в хладилник.
- Когато **пътуваш**, се замисляй много повече относно безопасността на храните, които приемаш и водата, която пиеш. Някои от посещаваните места може да нямат чиста вода или практики за безопасно приготвяне на храните.
- Намали възможността да попаднеш в контакт със замърсители като живак и полихлорирани бифенили като ядеш голямо разнообразие от храни и ограничаваш приема на храни, за които се знае, че съдържат високи нива специфични токсини. Рибата тон например се приема теоретично за здравословна храна, но трябва да се ограничава до 2-3 порции седмично поради високото съдържание на живак. Бременните жени и малките деца са особено уязвими от вредното действие на живака.

*Когато приготвяш храна,  
помни призива „бъди чист(а)“!*

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Използвай пречистена вода, ако броят на CD4 клетките ти е под 200 или водоизточникът не се пречиства.*

## БЕЗОПАСНОСТ НА ВОДАТА

По принцип питейната вода във водопроводната мрежа в големите и по-малките градове се обезопасява чрез хлориране, като по този начин се убиват по-голямата част от болестотворните микроорганизми, причинители на инфекции и диария. Cryptosporidium не се повлияват от хлора, но обикновено количеството им във водата не е толкова голямо, че да създаде проблеми. Ако нивото им обаче се покачи до опасни стойности, се издава предупреждение за опасност за общественото здраве.

Хората с отслабена имунна система, особено тези с брой на CD4 клетките под 200, се намират в повишен риск от заразяване с Cryptosporidium и може да се нуждаят от специални предпазни мерки (вж. по-долу). Хората, които точат вода от кладенци или други източници на непречистена вода, също трябва да спазват тези указания макар и да имат високи стойности на CD4 клетките.

## ПРАВИЛНО ОБРАБОТВАНЕ НА ВОДАТА

**Използвай някой от следните три метода:**

- Сложи на котлона вода от чешмата в продължение на 1 минута до завиране. Сварявай вода веднъж дневно и я съхранявай в хладилник. Преварената вода трябва да се използва за пиене, образуване на ледени кубчета и приготвяне на сокове, кафета или чайове.
- Пречиствай водата с филтри, които премахват всички частици с големина 1 микрон или повече. Някои от продаваните филтри не са достатъчно фини. Увери се, че използваш филтър с подходяща големина.
- Използвай бутилирана вода, която е била дестилирана или третирана чрез обратна осмоза. Не всички бутилирани води са били третирани, особено водата, която се продава в индивидуални бутилки. Охладителите и другите съдове за бутилирана вода могат да бъдат голям развъдник на микроорганизми. В тях се развиват бактерии и плесени; вътрешността им трябва основно да се почиства с разтвор на оцет поне веднъж месечно. Не използвайте повторно индивидуалните бутилки за вода. Те могат да съхраняват бактерии и плесени.

### **Кое е различното при хората с ХИВ**

Повечето от дадените препоръки се отнасят до всички хора, но са особено важни за лицата с по-малък брой CD4 клетки. Хората с ХИВ и брой на CD4 клетките под 200 са в най-голям риск от разболяване от храната или замърсена вода и трябва внимателно да се придържат към указанията.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

### 3. Десерт – хранене, тегло и ХИВ

Независимо от ХИВ статуса уравнението е просто: телесното ти тегло е резултат от това колко калории приемаш с храната и колко изразходваш във всекидневните дейности. Това уравнение се нарича енергиен баланс, а ХИВ може да повлияе върху него, като увеличи количеството енергия, използвана за борба с вируса.

Твоето тегло е показателно за степента на балансираност на енергийните нужди на организма от приема на храна. В този раздел разглеждаме телесното тегло и стратегиите при неговото прекомерно намаляване или нарастване.

#### Енергиен баланс

Всеки ден тялото се нуждае от гориво, за да има енергия да изпълнява съвкупността от животоподдържащи дейности от изпомпващата функция на сърцето до разходката в парка. Мярката за доставяната с храната енергия или гориво са калориите. Всички храни осигуряват калории: въглехидратите и белтъчините освобождават 4 калории от 1 грам, а мазнините – по 9 калории от грам.

Енергийният разход в покой (ЕРП) е мярка за броя калории, от които организмът се нуждае при пълен покой. Изследванията показват, че безсимптомните пациенти с ХИВ имат леко завишен ЕРП с около 10% поради широкото разпространение на ефектите от предизвиканото от вируса хронично възпаление.

#### ПОДДЪРЖАНЕ НА ЕНЕРГИЙНИЯ БАЛАНС

- Хората с ХИВ, които нямат симптоми, но притежават идеално телесно тегло, се нуждаят от 30 до 35 калории на килограм тегло дневно.
- За да отслабнеш, намали калориите с 300 до 500 дневно. Това може да стане, като престанеш да ядеш сладки неща и солени бисквитки с високо съдържание на мазнини и намалиш размера на порциите.
- За да напълнееш, увеличи калориите от 300 до 500 дневно. Един сандвич с фъстъчено масло и чаша мляко осигуряват около 400 калории.

*Следи теглото като един от начините да наблюдаваш здравето си.*

#### Телесно тегло

Телесното тегло е важен показател за здравословното ти състояние и хранителния статус. Нежеланите промени в теглото могат да бъдат първият признак за подлежащ здравословен проблем. Еднократното претегляне показва дали теглото ти е в нормални граници или има промяна в сравнение с обичайното положение. Проследяването на теглото във времето отразява промените в здравословното ти състояние.

Специалистите разделят хората на такива с тегло под нормата, с оптимално тегло, наднормено тегло или затлъстели. На различните групи се приписват различни степени на риск за здравето. Индексът на телесната маса (ИТМ) е един от инструментите за класифициране по тегло. Изчислява се, като килограмите се разделят на ръста, измерен в метри, подвигнат на втора

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

степен. Ограниченията на този показател са, че не отчита пола, възрастта, етническата принадлежност или състава на тялото (вж. следващия раздел).

По-долу поместваме класификацията според индекса на телесната маса, изготвена от Световната здравна организация. **За хората, живеещи с ХИВ, ИТМ под 20 се смята за тегло под нормата.**

Категория	ИТМ (кг/м <sup>2</sup> )	Здравен риск
Тегло под нормата	под 18,5	увеличен
Норма	между 18,5 и 24,9	минимален
Наднормено тегло	между 25 и 29,9	увеличен
Затлъстяване	над 30	висок

### СЪСТАВ НА ТЯЛОТО

Телесното тегло не съдържа цялата истина за твоето здраве. Представи си двама души с еднакво тегло. Съвсем очевидно е, че двамата ще притежават различна степен на здраве. А сега си представи още, че някой може да отдели съставките на твоето тяло (мазнини, мускули и т.н.) и да ги претегли. Така ще получиш полезна информация от какво е изграден организъмът ти – с други думи, за *състава на тялото*. Често пъти телесният състав се разглежда като съставен от две части – общото количество мазнини, наречени *телесни мазнини* и всичко останало – *свободна от мазнини маса*.

**Мазнините** присъстват в организма под формата на *есенциални* и *натрупани масти*. Есенциалните масти са необходими за нормалната обмяна на веществата и физическата структура на тялото. Количеството им е относително постоянно и трудно се променя. Другият вид мазнини, натрупаните масти, действат като депа на енергия, подобно на спестовните влогове. Натрупаните мазнини са най-променливият компонент на човешкия организъм: променят се в зависимост от енергийния баланс. Най-голямото количество от тях се намират непосредствено под кожата. Означават се като *подкожни мазнини* и именно подкожната мастна тъкан се редуцира при хората, които губят тегло или страдат от липодистрофия (вж. „Липодистрофия“, глава 5).

**Свободната от мазнини маса**, наречена още **чиста маса**, може да се подраздели на *клетъчна* и *извънклетъчна*. Извънклетъчната маса е съставена от „инертните“ части на организма: водата и течностите, костите и структурните тъкани. Клетъчната маса включва мускулите и органите. Мускулната тъкан е най-големият резервоар в организма на клетъчна маса и най-податлива на промени. Тъй като е жизненоважна за преживяемостта, загуба на дори 5% от клетъчната маса се приема за тежка.

Изследванията показват, че хора с ХИВ понякога губят клетъчна маса с времето при запазване на постоянно тегло. Именно затова е важно да следиш за състава на тялото си най-вече и не толкова за телесната маса и да се опиташ да поддържаш добро количество мускулна маса.

### АНАЛИЗИРАЙ ТЯЛОТО СИ

- Опитай се да намериш диетолог, за да анализира състава на твоето тяло.
- Измери обиколката в кръста точно непосредствено над пъпа, за да прецениш дали не се намиращ в повишен риск от развитие на сърдечно-съдово заболяване. Ако си мъж, рискът се увеличава при обиколка, по-голяма от 102 см, а ако си жена – над 88 см.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## Загуба на тегло

Загубата на тегло продължава да бъде тежък проблем за хората с ХИВ. Изследванията показват, че дори малка по обем нежелана загуба на тегло увеличава вероятността от разболяване и смърт. Всеки път, когато губиш тегло, това става за сметка на натрупаните мазнини или на свободната от мазнини маса. Какъв е размерът на всяка от загубите зависи от действащата причина за загубата на тегло.

Когато отслабването се дължи на недостатъчен калориен прием, което на медицински език се нарича гладуване, около 40% са за сметка на чистата маса и 60% - на мазнините. При наличие на инфекциозен процес с висока температура тялото развива стресов отговор към инфекцията и до около 80% от телесните загуби са за сметка на чистата маса, докато само 20% идват от мазнините. Това се дължи на факта, че организмът бързо разгражда мускулите, за да осигури необходимите съставки за борба с инфекцията. Този тип загуба на телесно тегло е по-сериозен и по-трудно обратим.

При ХИВ-инфекцията има много причини за загуба на тегло, но главната като че ли е неприемането на достатъчно калории. Ако имаш симптоми или странични ефекти, които затрудняват храненето, веднага потърси твоя лекар или диетолог. Важно е да се предотврати загубата на тегло и повличащата спирала на недохранването. Вж. глава 6 за предложенията относно справянето с този и други въпроси.

Основната стратегия за справяне със загубата на тегло е увеличаване приема на макронутриенти до ниво, необходимо за увеличаване на теглото. Това се постига с висококалорийно хранене, богато на белтъчини и добавяне на множество витамини и минерали (вж. „Загуба на тегло и консумативен синдром“, глава 6).

*Незабавно пристъпи към действие по въпроса с нежеланата или неочакваната загуба на тегло.*

## Наддаване на тегло

Все повече нараства броят на хората с ХИВ с наднормено тегло или затлъстяване. Причините за това остават неясни, но могат да са свързани с факта, че хората с ХИВ вече доживяват до по-голяма възраст и имат по-добро качество на живота. Затлъстяването, дефинирано като ИТМ над 30, води със себе си цял набор от здравни рискове, в това число и заболявания на сърцето, мастен черен дроб, загуба на контрол над пикочния мехур и някои злокачествени заболявания. Преди години беше немислимо да се препоръча на пациент с ХИВ да отслабне, но днес вече се знае, че здравните рискове от затлъстяването изместват тези от развитие на консумативен синдром в бъдеще.

Загубата и поддържането на оптимално тегло е трудна задача и изисква постоянство. Не липсват диети за отслабване, но най-добрите наблягат на необходимостта от здравословно, балансирано хранене в продължение на дълъг период от време. Много от прословутите диети за отслабване в началото дават резултати, но са свързани с толкова ограничения, че постепенно хората се връщат към предишните хранителни навици и възвръщат изгубеното тегло.

Когато обмисляш диета за отслабване, която изключва някои групи храни или включва само малък брой хранителни групи, задай си въпроса това ще удовлетвори ли здравните нужди на организма. Вместо да „почваш диета“, която обикновено е с временен резултат, опитай да видиш нещата в дългосрочен аспект със стремеж да подобриш здравето си. Помисли също да включиш



- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Ако си с наднормено тегло или затлъстяване, загубата макар и на 5% от теглото, ще бъде от полза за здравето.*

*Опитай всеки ден да се занимаваш с физическа активност, за да подобриш тонуса, силата и здравето си.*

и физически упражнения. В действителност, най-добрият предсказващ успеха фактор по отношение на отслабването в дългосрочен план е физическата активност. Упражненията изграждат чиста телесна маса, но най-вече изразходват енергия, което ще рече, че „горят калории“.

### РАБОТА ПО ВЪПРОСА ЗА ОТСЛАБВАНЕТО

#### **Как да започнеш**

- Отслабването изисква търпение и постоянство.
- Потърси помощ от професионалисти, за да се увериш, че си поставяш постижими цели и хранителните нужди на заразения с ХИВ организъм не са компрометирани.
- Раздвижи се – упражненията са най-добрият предсказващ фактор за успеха.

#### **Други съвети**

- Давай си повече сметка за избора на храни и хранителното поведение. Помисли какво ядеш вместо да караш на „автопилот“. Някои намират за полезно воденето на хранителен дневник, в който отбелязват всяко нещо, което хапнат.
- Когато се храниш, концентрирай се върху процеса. Не гледай телевизия, не чети и не прави нищо друго. Усещай вкуса и текстурата на храните и се отдай на усещането за удовлетвореност или насищане.
- Определи и промени нещата, които ти пречат да правиш правилните хранителни избори или да спортуваш (напр. не съхранявай в дома си храни, които се опитваш да избягваш като чипс или шоколади). Реши кое е най-важно за теб и прави нещата едно след друго.
- Постави си постижими цели и ги конкретизирай (напр. вместо да казваш „Ще ям повече зеленчуци“ казвай „Днес ще изям три порции зеленчуци“).
- Избери три любими нискокалорийни междинни закуски и ги приготви за моментите, в които изпиташ глад.
- Разполагай храната на порции в чиния вместо да ядеш от опаковките. Така вероятността от преяждане е по-малка.
- Опитай да планираш храненията и междинните закуски. Направи така, че храните, които купуваш, да ти помагат да се храниш според плана.
- Раздвижи тялото си. Разхождай се, плувай, карай колело или по-често използвай стълбите. Редовните физически упражнения са най-добрият начин за загуба на тегло и неговото поддържане. Освен това ще придобиеш повече сила, общо и по-добро психическо здраве.
- Ако залитнеш от плана, не драматизирай. На всеки му е трудно да се придържа към плановете през цялото време. Има дни, в които човек просто „залита“, но не приемай това за провал и започни отново.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Тя представлява съществена част от нашето здраве и благополучие. Всекидневното поддържане на такава активност увеличава тонуса, силата и независимостта и спомага за намаляване на стреса. Активните хора с щедро количество клетъчна маса се възстановяват по-бързо от заболявания. Специалистите препоръчват по 30 до 60 минути физическа активност всеки ден. Не е казано, че трябва да достигнете тази заетост от първия ден, но можете постепенно да увеличавате с по 10-на минути.

Основните видове активност са тренировките за издръжливост (напр. вдигане на тежести), кардио- или аеробните упражнения (напр. плуване или каране на колело) и упражненията за уравновесеност и гъвкавост (напр. йога). Всеки вид има своите полезни страни. Потърси професионално мнение относно подходящата за теб комбинация от упражнения.

**Упражненията за издръжливост** използват тежести за увеличаване на клетъчната телесна маса чрез натрупване на мускулна маса. Вдигането на тежести е най-бързият начин за „правене“ на мускули, но не е единственият. Подобни упражнения могат да се изпълняват с ленти за разтягане, топки и собствената тежест на тялото (напр. лицеви опори). Мускулите изгарят повече енергия (калории) отколкото мазнини, затова увеличаването на мускулната маса увеличава количеството калории, изразходвани от организма през деня.

**Кардио- или аеробните упражнения**, включващи занимания като бягане, бързо ходене, каране на колело, пързалане с кънки и плуване, благоприятстват сърдечното здраве и подобряват инсулиновата чувствителност. Този вид упражнения стимулира загубата на тегло. Най-голяма полза от тях се извлича при 3-4кратно практикуване в седмицата в продължение най-малко на 20 минути.

**Упражненията за уравновесеност и гъвкавост** като йога и тай-чи, подпомагат предотвратяването на нараняванията и паданията и трябва да намерят място в програмата ти.

## РАЗДВИЖИ СЕ

### Как да започнеш

- Вграждай физическите упражнения във всекидневието във възможно най-голяма степен. Дори когато не се чувстваш добре, опитай се да поддържаш максимална активност. Мускулната маса се изчерпва бързо, когато не се използва.

### Други съвети

- Обсъди различни планове за започване на програма с физически упражнения с твоя лекар. Ако упражненията са новост за теб, посъветвай се и с треньор или физиотерапевт.
- Започни бавно и увеличавай натоварването постепенно, за да избегнеш травми.
- Отделяй достатъчно време за разгриване и разтягане преди и след упражненията.
- Не е необходимо да отидеш във фитнес зала, за да правиш упражнения за издръжливост. В магазините втора употреба можеш да намериш гирички и други приспособления на ниски цени.
- Намери си компания за упражненията, за да запазиш мотивираността си.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Когато избираш добавки, трябва да си добре информиран(а) и да включиш и екипа от медицински специалисти, които се грижат за теб, във вземането на решението.*

## Част втора: Нашето меню

Яде ли ти се нещо специално, ама толкова силно, че да не можеш да устоиш на желанието? Главите в този раздел третират специфични въпроси, свързани с ХИВ и храненето. Всяка от тях има самостоятелна стойност и може да се чете без връзка с останалите. Приеми тази част от ръководството като източник на по-подробна информация по подбрани теми. Избери това, от което се нуждаеш в момента, и когато отново огладнееш, върни се набързо към текста.

### 4. Витамини, минерали и добавки

Витамините и минералите се наричат *микронутриенти*, защото потребността от тях е в много малки количества. Те не могат да се образуват от организма в достатъчна степен, затова трябва да се набавят чрез храната и/или различни добавки. Витамините и минералите не доставят енергия на организма, но извършват жизненоважни функции по регулирането на много процеси и химични реакции в човешкото тяло. При недостатъчен прием на микронутриенти могат да се развият симптоми на недостиг. Ако не се лекува, този недостиг може да доведе до заболяване и смърт.

За всеки витамин и минерал са разработени препоръчителни стойности за нивата на прием, които служат за насоки относно дневните количества, необходими за избягване на състояние на дефицит. Обикновено се означават като препоръчителни дневни дози (ПДД). За много от микронутриентите специалистите са разработили и горна граница на поносимостта (ГГ), която отразява максималното дневно количество, което човек може да приеме от дадено вещество. Не забравяй, че тези препоръки са изработени за общата популация и не вземат предвид никакви заболявания, включително и ХИВ. В настоящата глава ще се опитаме да дадем препоръки относно твоите специфични дневни нужди на човек, живеещ с ХИВ.

#### Микронутриенти и ХИВ

Хората с ХИВ могат да изпитват недостиг от микронутриенти поради разнообразни причини: страничните ефекти затрудняват храненето, хранителните вещества от храната не се усвояват или организмът се нуждае от по-голямо количество хранителни вещества, за да се пребори с вируса. Няколко проучвания посочват, че хората с ХИВ се намират в състояние на повишен риск от развитие на недостиг на микронутриенти. На свой ред, тези дефицити могат да увеличат скоростта на прогресиране на ХИВ-инфекцията до стадий на СПИН и да увеличат риска от смърт. Поради тази причина се смята, че потребностите от микронутриенти на хората с ХИВ са по-високи от препоръчаните дневни дози за общата популация.

Все пак обаче остават нерешени въпроси. Някои учени и медицински специалисти твърдят, че микронутриентите имат терапевтична стойност при много високи дози – до 10 пъти стойностите на ПДД, докато други изразяват несъгласие с тази теза и предпочитат да възприемат по-консервативен подход. Резултатите от провежданите проучвания са трудни за анализ, но проведени наскоро клинични изпитвания на мултивитаминни препарати показват редица предимства и понастоящем голяма част от здравните работници смятат, че всички хора с ХИВ ще извлекат полза от всекидневен прием на мултивитаминни и полиминерални препарати. Информирай се добре при вземането на решение относно добавките и включи в процеса и екипа от медицински специалисти, които се грижат за теб.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Обмисли възможността за всекидневен прием на мултивитаминна диета.*

## Антиоксиданти и ХИВ

Антиоксидантите са молекули, произвеждани от организма или намиращи се в някои храни и добавки. Антиоксидантите защитават организма като неутрализират други, нестабилни молекули, наречени свободни радикали, които се синтезират по време на нормалното функциониране на клетките.

Дълготрайните инфекции като ХИВ могат да нарушат баланса, като предизвикат организма да образува повече свободни радикали от обичайното. В следствие това може да доведе до състояние, известно като оксидативен стрес, при което организмът не може да се справи с всички, произведени от него свободни радикали. Оксидативният стрес може да предизвика силно увреждане на клетките. Два от начините за намаляване на ефектите от оксидативния стрес са увеличаване на приема на антиоксиданти и намаляване излагането на фактори, които могат да увеличат оксидативния стрес, като атмосферното замърсяване и цигарения дим.

### СТИМУЛИРАНЕ НА АНТИОКСИДАНТИТЕ

- Яж много цветни плодове и зеленчуци, за да усвоиш антиоксидантите, които се намират в пигментите и фитохимикалите, които се съдържат в храната като цяло. Опитай да включиш сини, виолетови, зелени, оранжеви, червени и жълти храни, за да набавиш пълната палитра от полезни вещества.
- Зеленият и черният чай, гъбите, червеното вино и тъмният шоколад също се смятат за добри източници на антиоксиданти. Обърни внимание обаче, че не за всеки алкохолът може да е правилният избор.
- Добавките с антиоксидантно действие включват още витамините С и Е, минералите цинк и селен, както и коензим Q10, алфа-липоевата киселина и N-ацетилцистеинът.

## Таблица на витамините и минералите

Таблицата на следващата страница изброява препоръчителните дневни дози, горната граница на поносимостта и експериментално високите дози, токсичността, функцията и хранителните източници. Препоръчителната дневна доза включва обикновено целия прием от храната и добавките, докато горната граница на поносимостта се отнася само за добавките. **При приемане на дози над горната граница на поносимостта се изисква особено внимание.**

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## Таблица на витамините и минералите

Хранително вещество	ПДД	ГГ*	Експериментална висока доза**	Потенциални токсични ефекти	Основна функция	Най-добри хранителни източници
Витамин А	Мъже: 3 000 IU Жени: 2 300 IU	10 000 IU	3 000 - 10 000 IU	чернодробна токсичност, суха груба кожа и напукани устни, раздразнителност, главоболие, родилни дефекти	здравява имунни бариери и епителна тъкан, растеж, репродуктивност, формиране на костите и червените кръвни клетки, зрение	храни, богати на бета-каротен, подсилени храни, черен дроб
Бета-каротен	няма данни	няма данни	5 000 - 25 000 IU	вероятно по-голяма честота на рака на белите дробя при пушачи, безсредно оранжево оцветяване на кожата	антиоксидант, източник на витамин А, имуностимулатор, евентуално профилактика на рака, зрение	оранжеви, жълти, червени и зелени зеленчуци и плодове
Витамин D	9-50 год.: 200 IU 51 - 70 год.: 400 IU > 70 год.: 600 IU остеопения/остеопороза: 1 000 IU	2 000 IU	1 000 IU	сърдечна/чернодробна/бъбречна токсичност, хиперкалциемия (твърде високо ниво на калция в кръвта)	калциева обмяна, минерализация на костите, евентуално профилактика на рака	подсиленото прясно мляко, мазните риби
Витамин E	22 IU	1 500 IU	200 IU	възможно увеличение на честотата на сърдечните заболявания, прекомерно кърване	антиоксидант, ангиоагулант, защита от сърдечно заболяване, евентуално профилактика на рака	пшеничен зародиш, растителни масла, ядки
Витамин K	М: 120 мкг Ж: 90 мкг	няма данни	няма данни	взаимодействие с изтънителите на кръвта	минерализация на костите, съхраняване на кръвта	зеленчуците със зелени листа
Витамин C	М: 90 мг Ж: 75 мг пушачи: добави още 35 мг	2 000 мг	500-2 000 мг	прооксидант, прекомерна абсорбция на желязо, диария	антиоксидант, имунитет, противовирусно действие, ин-витро, евентуално профилактика на рака, увеличава абсорбцията на желязото	плодове и зеленчуци, особено чушките и цитрусовите плодове
Тиамин (B1)	М: 1,2 мг Ж: 0,9 мг	няма данни	30-100 мг	много високи дози могат да стимулират туморния растеж	обмяна на енергията, настроение, нервна система	пълнозърнести, кафяв ориз, подсилени храни, бобови растения, свинско месо, стриди
Рибофлавин (B2)	М: 1,3 мг Ж: 1,1 мг	няма данни	30-100 мг	няма данни	обмяна на енергията, антиоксидант, евентуално профилактика на мигрената	млечни продукти, зеленчуци със зелени листа, стриди
Ниацин (никотинова киселина)	М: 16 мг Ж: 14 мг	35 мг	500-1 000 мг	сърбеж, зачервяване на кожата, черно-дробна токсичност, инсулинова резистентност	обмяна на енергията, намалява LDL-холестерола и триглицеридите, увеличава HDL-холестерола	пилешко месо, червено месо, риба, бобови растения, фъстъчено масло, ядки
Витамин B6	М: 1,3-1,7 мг Ж: 1,3-1,5 мг	100 мг	100 мг	увреждане на нервите (невропатия)	обмяна на белтъчините, имунитет, синтез на neurotransmitters (напр. серотонин и допамин), лечение на периферна невропатия и предменструален синдром	месо, риба, птиче месо, яйца, картофи, подсилени варива, фъстъци, соеви зърна
Фолева киселина	0,4 мг	1 мг	0,4-1,0 мг	високи дози могат да маскират дефицит на B12, което да доведе до увреждане на нервите	клетъчно делене, профилактика на дефектите на невралната тръба и вероятно на други родови дефекти, намалява хомоцистеина, евентуално профилактика на рака	зеленчуци със зелени листа, бобови растения, портокали, броколи, карфиол
Витамин B12 (кобаламин)	2,4 мкг	няма данни	1 000 мкг седмично или месечно при недостиг	редки случаи на увреждане на очите	клетъчно делене, обмяна на аминокиселините, нервна система, психически функции	риба, миди, месо, подсилено соево и оризово мляко, ферментирани соеви продукти
Калций	1 000-1 200 мг	2 500 мг (от храна и добавки)	1 000-1 500 ;h	калциеви отлагания в меките тъкани	минерализация на костите, мускулна контракция	млечни продукти, подсилено соево и оризово мляко, рибни кости
Магнезий	М: 400 мг Ж: 320 мг	350 мг	350 мг	диария, намалена калциева абсорбция	минерализация на костите, активно участие при повече от 300 химични реакции в организма	пълнозърнести, ядки, зелени зеленчуци, бобови растения
Желязо	М: 8 мг Ж: 18 мг	45 мг	използват се само за лечение на желязодефицитна анемия	нарушения от претоварване с желязо, сърдечни заболявания, чернодробна цирроза	участва в образуването на хемоглобина, който носи кислорода, произвежда енергия в митохондриите	месо, бобови растения, тофу, растения със зелени листа, зърнени каши
Цинк	М: 11 мг Ж: 8 мг	40 мг	40 мг	имуносупресия, гадене, метален вкус, недостиг на мед	растеж, имунитет, зарастване на рани, вкус, производство на сперма, течност, антиоксидант, простатно здраве	стриди, месо, пилешко месо, риба
Селен	55 мкг	400 мкг	100-400 мкг	чупливи косми и нокти, раздразнителност, дъх на чесън, умора, гадене	антиоксидант, имунитет, евентуално профилактика на рака, вирусни инфекции	пълнозърнести от богати на селен почви, пилешко месо, мляко, млечни продукти

\* при прием на дози над ГГ трябва да се подхожда с особено внимание

\*\*няма данни или са много малко за полезното действие на тези високи дози. Обсъди вариантите с лекар или диетолог.

IU - международни единици; мг - милиграм; мкг - микрограм

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## Ключови за ХИВ витамини и минерали

В този раздел се разглеждат някои витамини, минерали и други хранителни вещества, чиято роля при ХИВ-инфекцията е проучена. Преди да започнеш да приемаш някоя от тези добавки, обсъди намерението си с твоя лекар и останалите членове на екипа специалисти, които се грижат за теб.

Редица проучвания показват, че витаминните и минералните добавки могат да имат редица ползи за хората, живеещи с ХИВ. Всекидневният прием на мултивитаминен препарат е важна част от плана на здравословното хранене.

**Витамините от групата В** могат да спомогнат за забавяне хода на прогресиране на ХИВ-инфекцията. Освен това те са важни за здравите *митохондрии* (произвеждащите енергия структури в клетката), и могат да подпомогнат намаляването на влиянието на митохондриалната токсичност (вж. „Митохондриална токсичност“, глава 5). Концентрациите на витамините от групата В намаляват бързо при стрес, треска или инфекция, както и при голяма консумация на алкохол. Не забравяйте, че препоръчаната дневна доза е много ниска и приемът общо на 50 мг дневно витамини В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и В<sub>3</sub> е повече от достатъчен за покриване на нуждите от тях. Провери съдържанието на приемания от теб мултивитаминен препарат; ако съдържа от 30 до 50 мг витамини от групата В, не се налага да приемаш съдържаща витамин В-комплекс добавка.

Нивата на витамин В<sub>12</sub> в кръвта при хората с ХИВ могат да бъдат ниски. Освен това ниските стойности са често срещани и във възрастта над 50 години. Недостигът на витамин В<sub>12</sub> се свързва с повишен риск от развитие на периферна невропатия, намалена способност за ясна мисъл и един от видовете анемия. Хората с ниски стойности на витамин В<sub>12</sub> обикновено се чувстват ужасно уморени и са с понижена енергия. Освен това същият този недостиг при хората с ХИВ се свързва и с прогресиране на заболяването и смърт. Помоли твоя лекар да изследва нивата на витамина в кръвта. Ако са ниски, поискай да ти поставят инжекции с витамин В<sub>12</sub>, за възстановяване до идеалните стойности.

Ако в хода на инжекциите с витамин В<sub>12</sub> забележиш, че зрението ти се влошава, уведоми твоя лекар, особено ако пушиш. Някои инжекционни форми на витамин В<sub>12</sub> могат да увредят очите, ако притежаваш рядкото генетично заболяване, наречено наследствена атрофия на зрителния нерв (на Лербер).

**Витамин С** е един от най-важните антиоксиданти. Той е много ефективен в почистването на молекулите, които увреждат клетките и тъканите (вж. „Антиоксиданти и ХИВ“ в настоящата глава). Проучено е значението на витамин С за профилактиката на рака и ефекта му върху имунитета, сърдечно-съдовите заболявания, катарактите и редица други заболявания. Въпреки че сам по себе си витамин С не може да излекува простудните заболявания, добавянето му в количество 1 000 мг дневно е с доказан ефект върху намаляването на продължителността и тежестта на симптомите.

Има данни, че при хората с ХИВ витамин С е в състояние да блокира репликацията на вируса в експериментални *in vitro* условия, но не е ясно как това се отнася към процесите в организма. Най-голямата полза за хората с ХИВ е широко разпространетото антиоксидантно действие на витамин С. Високата експериментална дневна доза от витамин С варира между 500 и 2 000 мг, като последната се явява и горна граница на поносимостта.

**Калций** – вж. „Костно здраве“, глава 5.

**Витамин D** се очертава напоследък като много важна хранителна съставка, с по-разнообразни функции от традиционната му роля за обмяната на калция в организма. Събраните данни показват, че препоръчваният дневен прием трябва да бъде 1 000 IU (международни единици).

Витамин D се среща в някои храни, но обикновено тези източници не осигуряват необходимото дневно количество от витамина. Също така, живеещите в по-северни климати (като Канада, например) вероятно не получават достатъчно слънчева експозиция, за да синтезират сами витамин D. А използването на слънцезащита, която горещо се препоръчва за профилактика

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

тика на рака на кожата, блокира способността на кожата да образува витамин D.

За хората с ХИВ добавките с витамин D са сигурен начин за осигуряване на препоръчаната дневна доза. Витамин D влиза в състава на мултивитаминните препарати и калциевите добавки, но съществуват и таблетки, съдържащи само витамин D. Търси витамин D3; това е активната форма на витамина. Винаги сумирай приеманите от различните източници количества витамин D, за да не предозираш.

**Витамин Е** се използва като антиоксидант, обикновено в дози от 400 IU дневно. Проучванията установяват обаче, че хората, които приемат повече от 200 IU дневно могат да се намират в повишен риск от развитие на сърдечно-съдово заболяване. Докато въпросът не бъде напълно проучен, добре е да намалиш добавките с витамин Е до 200 IU дневно, освен ако твоят лекар не предлага да приемаш по-голямо количество.

Недостигът на витамин Е се свързва с по-бързо прогресиране на ХИВ-инфекцията. Хората с лоша мастна абсорбция или малнутриция са в по-висока степен на риск от развитие на недостиг на витамин Е. Използвай добавки от естествени източници, както и такива, съдържащи „смесени токофероли“ (комбинация от различни форми на митамин Е) за по-добър ефект.

Съдържащите **желязо** добавки за лечение на желязодефицитна анемия (ниски стойности на червените кръвни клетки) трябва да се приемат само по лекарско предписание. Желязодефицитната анемия се диагностицира чрез ниски стойности на хемоглобина в кръвта. При някои от пациентите на антиретровирусно лечение това може да доведе до объркване, защото някои от лекарствата срещу ХИВ, например AZT, могат да причинят ниски нива на хемоглобина. Има и други кръвни изследвания, които помагат да се определи дали наистина става дума за желязен дефицит. Важното е да не се приема желязо във високи дози, освен ако не е по лекарско предписание. Желязото е *прооксидант* (обратното на антиоксидант), което означава, че може да увреди различни тъкани в организма (вж. „Антиоксиданти и ХИВ“ в настоящата глава).

**Цинкът** е минерал от изключително значение за имунната система. Недостигът на цинк може да доведе до тежка имуносупресия. Хората с хронична диария и недохранените хора с ХИВ, особено децата, са във висок риск от развитие на дефицит. Имай предвид, че високите дози цинкови добавки при хора, които не изпитват недостиг, могат да *потиснат* имунната система.

**Селенът** подпомага възстановяването на глутатиона, основният антиоксидант в клетките. Проучванията показват, че ниските нива на селен в кръвта се свързват с повишен риск от прогресиране на заболяването и смърт. Недостигът му се свързва с ниски стойности на CD4 клетките. При едно малко проучване е установено, че дневна добавка от 200 микрограма, може да окаже положително влияние при някои хора с ХИВ. Проучванията на общата популация предполагат, че добавянето на селен може да предпази от развитие на някои видове рак.

## УВЕЛИЧАВАНЕ НА ПОЛЗАТА ОТ МУЛТИВИТАМИННИТЕ ПРЕПАРАТИ

### Как да започнеш

- Приемай мултивитаминен и полиминерален препарат веднъж дневно.

### Други съвети

- Посъветвай се със специалист по въпросите на добавките при хора с ХИВ.
- Защити костите си чрез прием на достатъчно количество калций и витамин D.
- Стимулирай защитната система на антиоксидантите с помощта на витамин Е, витамин С и селен.
- Поддържай дозите под горната граница на поносимостта.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## Други добавки при ХИВ-инфекция

Настоящият раздел разглежда някои от другите добавки, използвани от хора с ХИВ. В някои случаи ползите от тези съставки са описани в малки проучвания върху хора, животни и клинични случаи. Терапевтичните дози при ХИВ-инфекция не са известни и дадените тук препоръки се основават на дозите, използвани при други заболявания или в хода на проучванията.

Тези и други добавки могат да са много скъпи и не трябва да се разглеждат като заместител на здравословния начин на хранене и живот. Преди да започнеш приема на нова добавка събери информация от осведомен специалист. И във всички случаи обсъди намеренията си с твоя лекар.

Освен това, най-добре е да започнеш първо с една добавка, за да следиш по-добре за наличието на странични ефекти.

**Алфа-липоевата киселина** е мощен антиоксидант, произвеждан в организма и използван за възстановяване на глутатиона (основният клетъчен антиоксидант) и на активната форма на витамините С и Е. Взема важно участие в образуването на енергия в митохондриите. Липоевата киселина се използва за лечение на диабетна невропатия (заболяване на нервите, свързано с диабета) и чернодробни увреждания и вероятно играе роля за забавянето на втвърдяването на артериите (артериосклероза). Препоръчваната доза при диабетна невропатия е 100 мг 3 пъти дневно; дозировката при ХИВ не е известна.

**Карнитинът** (известен още като L-карнитин) е вещество, което природно се съдържа в храните и се образува в организма. Заедно с митохондриите участва в преработването на мазнините и производството на енергия за клетките. Това става предимно чрез осигуряване на гравидните елементи, необходими на митохондриите, за синтеза на енергийната молекула АТФ (аденозин трифосфат), основното клетъчно гориво. Повечето изследвания предполагат, че карнитинът оказва защитно действие върху централната и периферната нервна система и сърцето, вероятно поради ролята си за митохондриалната функция. Може да бъде полезен при лечението на *периферната невропатия* (изтръпване, мравучкане или парене по ходилата, но понякога и ръцете), деменцията и митохондриалната токсичност (глава 5).

Добавките, които се продават без рецепта, могат да съдържат вариант на карнитина, наречен ацетил-L-карнитин, но имай предвид, че някои от тези добавки имат много малко L-карнитин.

Терапевтичната доза на L-карнитина е някъде между 500 и 3 000 мг дневно. Дозата остава недефинирана, тъй като няма достатъчно проучвания и не съществува разрешение за подобни приложения. Някои хора с ХИВ и митохондриална токсичност и/или периферна невропатия изглежда извличат полза от 1 500 мг ацетил-L-карнитин веднъж или два пъти дневно в продължение на много месеци. Карнитиновите добавки трябва да се разпределят в три дневни дози за предотвратяване на странични ефекти, най-честият от които е диарията.

**N-ацетилцистеинът (NAC)**, производно на аминокиселината L-цистеин, е мощен антиоксидант, който възстановява глутатиона в клетките (вж. „Антиоксиданти и ХИВ“ в настоящата глава). В тази си роля NAC предпазва чернодробните клетки, като намалява окислението. Изглежда, че цистеинът при хора с ХИВ с нисък брой CD4 клетки намалява, както и при страдащите от кахексия (вж. „Загуба на тегло и кахексия“, глава 6). Съдържащите NAC добавки могат да са в състояние да попълнят ниските количества глутатион и да подобрят антиоксидантния капацитет на клетките. Дозите в хода на проучванията достигат до 2 000 мг дневно, но продуктът е скъп и може да не бъде понесен добре. Страничните ефекти включват гадене, повръщане, диария и главоболие. Най-благоприятната доза не е определена със сигурност, въпреки



- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

че доза от 500 мг дневно може да окаже известно полезно действие при намален риск от токсичност.

**L-глутаминът** е аминокиселина, която се използва за доставчик на гориво за клетките на червата, мускулите и имунната система. Взема важно участие в имунитета, тъй като подпомага поддържането на чревната бариера и е предпочитано гориво за различните клетки на имунната система. Глутаминовите нива намаляват по време на физиологичен стрес, причинен от опортюнистични инфекции, операции, изгаряния и злокачествени заболявания. Може да има терапевтично действие при лечението на чревни заболявания и консумативен синдром, а някои хора с ХИВ го намират за добро лечебно средство на хроничната диария. Лечебната доза при диарията е 10 до 30 грама дневно; поддържащата доза е 5 грама дневно. Усвоява се най-добре, ако се разтвори във вода и се приеме на гладно.

**Пробиотиците** са живи организми, в това число бактериите *Lactobacillus* и *Bifidobacterium* и дрождите. Те подпомагат изграждането на здрава популация от полезни за организма бактерии (микрофлора) в червата. Микрофлората поддържа червата здрави, като предотвратява растежа на болестотворни бактерии и поддържа чревната бариера. Пробиотичните добавки са полезни след курс на лечение с антибиотици, защото заместват разрушената от антибиотика микрофлора. Пробиотиците могат също да намалят хроничната диария и да подобрят симптомите на синдрома на раздразненото черво. Най-често срещаният вид пробиотик е *L. acidophilus*, но някои продукти вече съдържат смесени организми. Срещат се в храни с живи култури като киселото мляко и кефира. Купувай замразени добавки с голям срок на годност.

**Коензим Q<sub>10</sub> (CoQ<sub>10</sub>)** е вещество, което взема участие като антиоксидант и кофактор в производството на енергия от митохондриите. Използва се за лечение на застойна сърдечна недостатъчност и пародонтоза (гингивит) и може да предпази сърцето и нервите. Статините, клас холестерол-понижаващи медикаменти, намаляват нивата на CoQ<sub>10</sub>. Обичайната доза CoQ<sub>10</sub> варира от 60 до 240 мг дневно.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Спазването на препоръките за храната за лекарствата, които приемаш, ще намали шанса от поява на резистентен вирус. Провери при твоя лекар или фармацевт какви са изискванията за храната.*

## 5. Овладяване на ефектите от ХИВ и лекарствата върху организма

### Взаимодействия храни-лекарства

Взаимодействията между теб, ХИВ, лекарствата и храненето са сложни. Хранителните и другите вещества, съдържащи се в храните могат да взаимодействат с лекарствата, както с тези срещу ХИВ, така и с другите, като съответно усилват или отслабват ефекта им. Освен това някои храни могат да променят усвояването на лекарствата. Ето защо спазването на препоръките за храната при някои лекарства е толкова важно. Като не спазваш препоръките, количеството на лекарството в кръвта може да намалее до степен да стане еквивалентно на пропусната доза. Това може да доведе до вирусна резистентност и необходимостта от промяна в терапията.

По принцип, приемането на храна с медикаментите, когато е позволено, може да подобри поносимостта и да намали страничните ефекти.

#### БАЛАНС НА ХРАНИТЕ И ЛЕКАРСТВАТА

- Увери се, че знаеш изискванията за храната за всяко едно от лекарствата, които приемаш. Спазването им е част от успеха на терапията.
- Освен ако лекарствата изрично не трябва да се приемат на гладно, опитай се да хапваш по нещичко с всяка доза. Това ще направи медикаментите по-лесно поносими, особено при сутрешния прием.
- Поговори с членовете на екипа от медицински специалисти, които полагат грижи за теб, как да се справиш със страничните ефекти. Вж. глава 6 за идеи относно помощта, която храната може да предостави.

### Липодистрофия

*Липодистрофичен синдром* е наименование на група от отделни, но свързани помежду си състояния, които имат отношение към антиретровирусното лечение. Терминът липодистрофия се отнася в действителност до няколко различаващи се проблема, в това число и ненормалната загуба на масти или натрупването им и метаболитните усложнения. Те могат да възникнат поотделно или заедно.

#### НЕНОРМАЛНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА МАСТИТЕ

**Загуба на мазнини** – *липоатрофия* означава загуба на подкожна мастна тъкан (натрупаната непосредствено под кожата мазнина) по лицето, ръцете, краката, задните части, а понякога и туловището. Липоатрофията (загубата на мазнини) се различава от стопяването на мускулите (загубата на чиста телесна маса). Докато загубата на телесни мазнини може да бъде обезпокоителна, стопяването на мускулите е далеч по-сериозно медицинско състояние (вж. „Загуба на тегло и консумативен синдром“, глава 6). Ако забележиш изтъняване на крайниците или задните части,

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Липодистрофията може да създаде трудности при лечението. Поговори с твоя лекар.*

вместо просто да приемеш, че става въпрос за загуба на мазнини, важно е да се извърши оценка дали едновременно с това не протича и стопяване на мускулите. Поговори за това с твоя лекар.

Липоатрофията е трудно обратима, а хранителната терапия не е ефикасното лечение. Важно е да разбереш, че всяка загуба на тегло ще влошава загубата на мазнини, особено в областта на лицето, и че мазнините може никога да не се натрупат отново, дори и при възстановяване на първоначалното тегло. Поговори с твоя лекар за начините за преодоляване на липоатрофията.

**Натрупване на мазнини** – друг аспект на липодистрофията е натрупването на масти в различни части на тялото, включително около органите в коремната кухина, в гърдите, като мастна подложка между лопатките или отзад на врата (наричана обикновено „бизонска гърбица“), а понякога дори и като подкожна мас по гърба, особено при жените.

Това натрупване на масти не е същото като нормалното наддаване на тегло. Въпреки трудното лечение, някои хора успяват да намалят натрупването на мазнини около стомаха с помощта на диета и физически упражнения. Поговори с твоя лекар за начините за справяне с натрупването на мазнини.

#### МЕТАБОЛИТНИ УСЛОЖНЕНИЯ

Съществуват множество рискови фактори за развитие на сърдечно-съдово заболяване, които остават първостепенната причина за смърт в развитите страни. Някои от тях не подлежат на промяна, като възраст, пол, етнически произход и фамилна анамнеза. Други рискови фактори могат да бъдат модифицирани, в това число и ненормалните стойности на холестерола в кръвта или нивата на триглицеридите, диабета или инсулиновата резистентност, високото кръвно налягане, затлъстяването или голямата обиколка в кръста, пушенето и липсата на физическа активност. Някои лекарства срещу ХИВ могат да увеличат рисковите фактори, като променят нивата на мазнините в кръвта, което да доведе до инсулинова резистентност и нарастване на мазнините в коремната област.

**Дислипидемия и сърдечно-съдови заболявания** – *дислипидемията* е термин, с който се описват патологичните нива на мазнините (наречени липиди) в кръвта. Различните видове липиди в кръвта, които подлежат на рутинно изследване, са HDL-холестеролът, LDL-холестеролът, триглицеридите и общият холестерол. HDL (липопротеин с висока плътност) холестеролът е „добрият“ холестерол – той отстранява мазнините от кръвта. LDL (липопротеин с ниска плътност) холестеролът и триглицеридите са т.нар. „лоши“ мазнини. Общият холестерол е мярка за двата вида холестерол (HDL и LDL) в кръвта. Съществуват референтни стойности, смятани за здравословни, за всеки един от липидите. Ако твоите липиди са извън тези референтни граници, може да се намиращ в повишен риск от възникване на проблеми.

Тъй като това, което изяждаш непосредствено преди изследването може да повлияе на нивата на липидите в кръвообращението, важно е изследването на липидите да става на гладно (никаква храна и никаква вода най-малко 8 до 12 часа преди вземането на кръвта и никакъв алкохол поне два дни преди това).

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

Нормални стойности на липидите за възрастни	
Общ холестерол	3,0 – 5,5 mmol/L
Триглицериди	0,4 – 2,0 mmol/L
LDL	2,4 – 3,4 mmol/L
HDL мъже	0,7 – 1,9 mmol/L
жени	0,9 – 2,4 mmol/L
Съотношение холестерол/HDL	< 5,0

*Правилното хранене може да подпомогне защитата на сърцето.*

Факторите, свързани с начина на хранене и живот, са винаги първата линия на лечение на патологичните стойности на липидите в кръвта. Дори и при необходимост от понижаващи липидите медикаменти като статините или фибратите, важно е да се работи върху диетата и физическите упражнения. Не забравяй, че някои хора с дислипидемия са с тегло под нормата, а част от предложените хранителни стратегии насърчават загубата на тегло. Ако възникне нежелана загуба на тегло, поговори с твоя лекар и потърси индивидуализиран съвет от квалифициран диетолог или нутрициолог.

### ГРИЖА ЗА СЪРЦЕТО

- Намали приема на мазнини, защото приеманите с храната масти засягат както вида, така и количеството на мазнините в кръвта. Избирай нискомаслени продукти; избягвай мазните и пържените храни; ограничавай количеството мазнини, които добавяш към храните. Готовите и бързи закуски имат склонност да съдържат голямо количество мазнини.
- Избирай „по-добри“ мазнини като зехтин, авокадо или ядки. Избирай нискомаслени млечни продукти и чисти меса. Избягвай транс мазнините, които се намират в хидрогенираните масла, някои видове маргарин, закуски и пакетирани храни. Научи се правилно да разчиташ етикетите.
- Бадемите и орехите могат да имат холестерол-понижаващи свойства и са добър източник на калории (и белтъчини).
- Яж по-малко захар, защото, когато организмът получава големи количества захар, ги преработва в триглицериди. Концентрираната захар се съдържа в плодовите сокове (дори пюретата), безалкохолните напитки, бонбоните и сладкишите.
- Увеличи дела на омега-3 мастните киселини, съдържащи се в рибата, лененото семе и орехите. Яденето на богата на мазнини риби (напр. съомга, скумрия, пъстърва, херинга и сардини) два пъти седмично оказва положителен ефект върху сърдечното здраве. Омега-3 добавките, обикновено масло от съомга или смес от рибни масла (но не от черен дроб), в доза 6 грама или повече дневно може да намали триглицеридите. На всяка цена кажи на твоя лекар, ако приемаш концентрирани източници на омега-3 мастни киселини като таблетки рибено масло, защото във високи дози могат да доведат до изтъняване на кръвта.
- Увеличи фибрите, особено разтворимите като живовляк, овес и бобови растения (сушен грах и зелен фасул), за да намалиш абсорбцията на холестерола и да предоставиш алтернативи на захарите и месото.
- Яж повече соеви продукти като соево мляко и соеви зърна. Те съдържат голямо количество съединения, наречени фитоестрогени, които намаляват риска от сър-

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

дечно-съдови заболявания, когато се приемат в достатъчна степен. Дневната нужда от соеви белтъчини е около 25 грама, което се равнява на приблизително 4 чаши соево мляко или 225 грама тофу.

- Ограничи алкохола до две питиета седмично, тъй като алкохолът директно увеличава триглицеридите. Освен това алкохолът действа много агресивно на черния дроб.
- Спри или намали цигарите, защото тютюнопушенето е един от най-мощните рискови фактори за сърдечно-съдовите заболявания и злокачествените заболявания на белите дробове и други органи.
- Доказано е, че кокаинът ускорява прогресирането на сърдечно-съдовите заболявания и може да увеличи риска от инфаркт.
- Физическите упражнения, особено кардио-/аеробните комплекси, подпомагат намаляването на триглицеридите в кръвта, увеличават HDL-холестерола и подобряват тренираността на сърдечния мускул.
- Флавоноидите, които се намират основно в плодовете и зеленчуците, притежават широк спектър от полезни действия спрямо здравето, в това число и защита срещу сърдечно-съдови заболявания. Най-добре е да се извличат от цветни храни, а не от добавки, с оглед приемане и на голямото разнообразие от полезни хранителни вещества със споменатите храни.
- Витамините В<sub>12</sub>, В<sub>6</sub> и фолиевата киселина намаляват нивата на хомоцистеина в кръвта. Високите нива на хомоцистеина се свързват с повишен риск от заболяване на сърдечния мускул.
- При някои хора ниацинът оказва ефект за намаляване на триглицеридите и LDL-холестерола и увеличаване на HDL-холестерола, но може да предизвика сърбеж и зачервяване на кожата, както и чернодробна токсичност и инсулинова резистентност. Поговори с твоя лекар за ниацина преди да вземаш самостоятелно решение да опиташ този витамин.

*Диетата и физическите упражнения са първата линия на лечение на патологичните нива на липидите и кръвната захар.*

**Инсулинова резистентност и диабет** – някои проучвания предполагат, че хората с ХИВ, приемащи антиретровирусно лечение, са в повишен риск от развитие на *диабет* или неговия предшественик, *инсулиновата резистентност*. Това са състояния, които възникват когато организмът не съумява да преработи кръвната захар по съответен начин и нивата ѝ за дълго време остават високи. Ако не се лекува, може да доведе до увреждане на кръвоносните съдове.

Видовете храни, които ядеш, могат да окажат огромно влияние върху нивата на кръвната захар, затова храненето може да има важно участие в подпомагането правилното действие на инсулина и поддържането на кръвната захар в идеални граници. Въглехидратите, особено простите, бързо повлияват кръвната захар нива. Белтъчините и мазнините имат склонност да забавят смилането и усвояването на въглехидратите, поради което забавят промените в нивата на кръвната захар.

Всеки човек, диагностициран с диабет, трябва да посети образователен курс за диабетици, за да получи максимално количество информация относно поведението при това заболяване.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

### ПОДПОМАГАНЕ ЗАПАЗВАНЕТО НА КРЪВНАТА ЗАХАР В НОРМАЛНИ ГРАНИЦИ

- Въглехидратите са храните, които следва да контролираш. Ограничи простите въглехидрати като захарите и нишестените храни като картофите, белия ориз и теснените изделия. Избирай повече пълнозърнести храни и влакнини, защото те не повлияват така силно кръвната захар.
- Отдели минутка, за да обмислиш големината на порциите от даден вид храна.
- Опитай да разхвърлиш въглехидратния прием из целия ден. Това ще ти помогне да избегнеш големите порции в определен момент.
- Винаги консумирай белтъчини и малки количества мазнини с въглехидратите. Това ще забави разграждането им.
- Изгради редовни хранителни навици с достатъчни по обем хранения и междинни закуски през равни интервали от време през целия ден.
- Прави физически упражнения колкото се може повече дни през седмицата. Упражненията след хранене подпомагат по-бързото нормализиране на кръвната захар.

### Митохондриална токсичност

Често пъти *митохондриите* се означават като „електроцентралите“ на клетките в човешкия организъм. Съдържат се във всички клетки и произвеждат енергия за функционирането и здравето на клетката. Митохондриите превръщат мазнините и въглехидратите в молекули, наречени аденозин трифосфат (АТФ), основното клетъчно гориво. Някои видове клетки, например невроните, сърдечно-мускулните и скелетно-мускулните клетки, се нуждаят от повече АТФ, затова имат повече митохондрии.

Една от най-неприятните токсичности на лекарствата срещу ХИВ е увреждането на митохондриите. Някои антиретровирусни средства разрушават ДНК до степен, че клетките не могат да произвеждат нови митохондрии. Когато митохондриите в клетките намалеят, те не могат да произвеждат достатъчно енергия за правилното им функциониране. Това състояние се означава като *митохондриална токсичност*. То предизвиква хаос в целия организъм и се смята, че допринася за увреждане на нервите (невропатия), мускулите (миопатия), клетките на сърдечния мускул (кардиомиопатия), разграждане на мазнините (липоатрофия) и други здравословни проблеми. Две от лекарствата срещу ХИВ, свързани с най-висок риск от митохондриална токсичност – d4T (stavudine, Zerit) и ddI (didanosine, Videx) – се използват много по-рядко понастоящем при наличието на по-нови и по-безопасни лекарства, които с по-малка вероятност могат да предизвикат подобен ефект.

Хората с митохондриална токсичност често пъти имат завишени нива на млечната киселина в кръвта. Високите нива на млечната киселина могат да причинят гадене, главоболие и умора и могат да предизвикат чувство за ситост при малък прием на храна (ранно насищане). Много високите нива на млечната киселина в кръвта, наречени *лактатна ацидоза*, могат да бъдат фатални. Ако развиеш лактатна ацидоза или лекарят ти има съмнения за такава, временно трябва да прекратиш антиретровирусното лечение. Веднъж след като отзвучи ацидозата, можеш отново да започнеш лечението с друга комбинация медикаменти.

Не съществуват специални препоръки относно храненето за лечението на митохондриалната токсичност, но в някои малки проучвания проличава ползата от добавянето на витамини от групата В и L-карнитин. Също така, терапевтичните възможности при деца, родени с дефект в митохондриите, могат да послужат за насока. При тези деца специалистите често пъти пре-

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

поръчват добавяне на всички кофактори, които подпомагат правилното функциониране на митохондриите. Въпреки отсъствието на научни доказателства, че тази стратегия работи и при митохондриалната токсичност при ХИВ, може да се предложат известни полезни ефекти по отношение на общото състояние и оставането на терапия.

#### ПОМОГНИ НА МИТОХОНДРИИТЕ ДА ЗАРАБОТЯТ ПО-ДОБРЕ

- Митохондриалната токсичност може да бъде много опасна и изисква внимание от страна на медицински специалист. Поговори с твоя лекар преди да решиш да приемаш някоя от изброените добавки.
- Опитай следните добавки: витамин В комплекс, коензим Q10, алфа-липоева киселина, витамини С и Е и цинк.
- Помисли за възможността да приемаш L-карнитин (вж. „Ключови за ХИВ витамини и минерали“, глава 4).

## Костно здраве

През последните години ниската костна маса и плътност, означавани като *остеопения* или *остеопороза*, се превърнаха в широко разпространен проблем сред хората с ХИВ. **Остеопенията** е ранна степен на загуба на минерали в костите, при която костите стават по-малко плътни и по-слаби. Това състояние не причинява болка и не намалява обема на движенията и обикновено се лекува с диета и физически упражнения, а не с медикаменти. **Остеопорозата**, по-напредналата форма на заболяването, завършва с формиране на нежни кости, които лесно могат да се счупят. Фрактурата предизвиква болка, ограничава движенията и намалява качеството на живота. Понякога остеопорозата се лекува медикаментозно, наравно с диетата и физическите упражнения. Обърни внимание, че препаратите за лечение на остеопорозата могат да не са подходящи за всички хора, особено за жените в детородна възраст.

Все още не е ясно дали костните проблеми се предизвикват от антиретровирусното лечение или от самия вирус на СПИН. За много други фактори обаче е добре известно, че увеличават риска от развитие на остеопения или остеопороза. Тук се отнасят генетичните фактори (т.е. ако майка ти е имала остеопороза), напредналата възраст, ниската физическа активност, наднорменото тегло, малнутрицията, недостигът на калций, витамин D и протеини, лошата абсорбция на хранителните вещества, заболяванията на черния дроб, червата или бъбреците и ниските нива на хормони като естроген или тестостерон.

Някои лекари препоръчват лицата с ХИВ да проверяват костната си плътност веднъж на две години с помощта на специалната рентгенова техника, наречена DEXA скенер. Този метод сравнява костната плътност с предварителни стандарти, наречени Т-скорове. Ако Т-скорът е -1,0 до -2,5, е налице остеопения; ако е под -2,5 (например -3,2), говорим за остеопороза.

Храненето е винаги първата линия на лечение на остеопенията или остеопорозата, а проучванията показват, че увеличаването на калция и витамин D може да възстанови част от минерализацията на костите.

*Приемането на достатъчно калций, витамин D и белтъчини подпомага здравето на костите.*

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

### КАК ДА ОПАЗИШ КОСТИТЕ СИ ЗДРАВИ

- Обърни внимание на твоите нужди от хранителни вещества. Има много витамини и минерали, както и белтъчини, които вземат участие в укрепването на костите.
- Поддържай здравословна телесна маса с ИТМ между 20 и 25.
- Приемай достатъчно калций с храната и добавките.
  - ✓ Профилактика – стреми се да усвояваш 1 000 мг калций дневно.
  - ✓ Менопауза – около 1 200 мг дневно.
  - ✓ Терапия – 1 500 мг дневно.
- Приемай калциевите добавки с храната и ги разпределяй в няколко хранения за по-добра абсорбция. Калциевият карбонат е най-често срещаната форма на добавка и най-концентрираната, което означава по-малко таблетки за приемане. Някои хора обаче получават от него запек и раздуване на червата. Калциевият цитрат може да се окаже с по-добра поносимост и абсорбция.
- Магнезият е съставен елемент на костите и взаимодейства с калция. Не е ясно дали трябва да се приемат магнезиеви добавки. Ако калциевите добавки предизвикват запек, добави 350 до 500 мг магнезий на ден. Ако разреждането на фекалиите е проблем, намали добавките от магнезий.
- Приемай достатъчно витамин D. Слънчевите лъчи не са надежден източник на витамин D, както не може да се разчита и на приема с храната. Действащите в момента препоръки са за 1 000 IU дневно. Калциевите добавки и мултивитаминните препарати съдържат витамин D, така че винаги събирай количеството на витамин D от всички източници, за да не предозираш.
- Упражненията, използващи тежестта на тялото, са от изключително значение за поддържането силата на костите. Тук се отнасят ходенето, бягането, скачането на въже, вдигането на тежести и пързаянето с кьнки. Дори няколко минути дневно скачане на въже стимулират костите да усвояват минералите.
- Опитай да правиш по-малко неща, които увреждат здравето на костите като пушене, пиене на алкохол, консумация на кофеин и сол.



- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## 6. Справяне със симптомите и страничните ефекти

Проявления на симптоми и на странични ефекти се срещат често при ХИВ-инфекцията. Могат да се дължат на самата инфекция, на коинфекция или на опортюнистична инфекция, или на антиретровирусното лечение. Важно е да обсъдиш с твоя лекар всички налични при теб симптоми, тъй като те могат да насочат към подлежащ проблем, който изисква медикаментозно лечение. Също така, на всяка цена поговори с членовете на екипа от специалисти, които се грижат за теб за страничните ефекти от лекарствата – особено дължащите се на терапията срещу ХИВ – защото справянето с тях е важен фактор за оставането на лечение. Има много начини да ти се помогне. Този раздел от ръководството предлага хранителни стратегии за най-добро повлияване на честосрещаните симптоми или странични ефекти.

### Запек

Запекът възниква, когато остатъците от храносмилането се придвижват изключително бавно по хода на чревния тракт. Твърде много вода се всмуква обратно в дебелото черво, което затруднява преминаването на фекалиите. Хората на метадон и в ремисия от някои улични наркотици често пъти съобщават за подобни проблеми. Главната хранителна стратегия за преодоляване на запек е ускоряване на пасажа чрез увеличаване на влакнините, течностите и физическите упражнения.

#### ДА РАЗБЕРЕШ ВЛАКНИНТЕ

Съществуват два вида влакнини (фибри), но всеки от тях действа на червата по различен начин. **Неразтворимите влакнини** се съдържат в храни като пшенични трици, твърдата част на пълнозърнестите семена и корите и семената на плодовете и зеленчуците. Те не се разтварят във вода и карат храната и отпадните продукти да се придвижват по-бързо по хода на червата. Следователно, те са най-подходящи за лечение на запек. **Разтворимите влакнини**, от друга страна, абсорбират вода и набъбват. Срещат се в храни като овесените ядки и някои плодове. Те са подходящи за лечение на диария и високи нива на холестерол или кръвна захар. Не ускоряват чревния пасаж, но подпомагат втвърдяването на изпражненията, като увеличават техния обем.

#### ПОДДЪРЖАНЕ ПОДВИЖНОСТТА НА ЧЕРВАТА

- Увеличи приема на влакнини, като ядеш пшенични трици, зърнени храни, съдържащи голямо количество фибри, живовляк, пълнозърнести храни, бобови растения (фасул и грах), плодове и зеленчуци. Сушените плодове (напр. смокини, сливи, фурми и стафиди) и кашите от трици са особено ефективни.
- Увери се, че поемаш най-малко 8 до 10 чаши течности дневно (вж. „Не забравяй течностите“, глава 2).
- Увеличи степента на двигателна активност. Ходенето е особено полезно, особено след хранене.
- Когато ходиш по нужда, не бързай и опитай да посещаваш тоалетната по едно и също време всеки ден.
- Ако приемаш калциеви добавки, парирай констипирация им ефект с магнезий.
- Избягвай употребата на слабителни средства повече от веднъж. Ако ги използваш често, червото може да стане зависимо от тях.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## Диария

Диарията може да възникне от директното инфектиране на част от имунните клетки в червата с ХИВ, в резултат на опортюнистична инфекция или като страничен ефект от лекарствата. Може да доведе до лоша абсорбция на въглехидратите, мазнините и белтъчините и микро-нутриентите, особено ако продължи дълго. Говорим за диария, когато веществата преминават през червата твърде бързо. Така няма достатъчно време да се абсорбират всички хранителни вещества, водата и елетролитите. Крайният резултат е течни изпражнения и недостатъчна абсорбция. Основните хранителни стратегии за преодоляване на диарията са намаляване вноса на дразнещи червата вещества и забавяне на пасажа през храносмилателния тракт.

### КАК ДА УСПОКОИШ ЧЕРВАТА

- Ограничи консумацията на храни, съдържащи голямо количество мазнини, сладки напитки, алкохол, кофеин, тютюн и стимуланти.
- Ограничи приема на неразтворими влакнини или груби храни като трици, ягодови плодове, семена и кората на плодовете и зеленчуците.
- Добави повече рзтворими влакнини към храната си. Подходящи източници са овесените ядки, оризът, ябълковото и картофеното пюре. Направи си оризова каша, като свариш 1 купичка бял ориз в 6 чаши вода или бульон за 1 час или повече. Изяж ориза и съдържащия нишесте бульон.
- Яж храни с високо съдържание на калий като банани и картофи и солени храни като супи от консерва.
- Някои хора извличат полза от 500 мг калций два пъти дневно.
- Може да бъде от полза и дневна добавка от 10 до 30 грама глутамин.
- Избягвай магнезиевите добавки и големите дози витамин С.
- Проучи дали някой от допълнителните или алтернативни медикаменти, които приемаш, не допринася за диарията.
- Попълни течностите в организма, като пиеш много напитки като разредени сокове или спортни напитки. Или опитай следната домашна рецепта за хидратираща напитка: смеси 1 чаша портокалов сок с 3 чаши вода и ½ чаена лъжичка сол.
- Опитай диета, несъдържаща лактоза, като избягваш пряското мляко, сиренето, киселото мляко и сладоледа. След 2 до 4 седмици постепенно върни киселото мляко с живи култури, след това твърдото сирене и накрая пряското мляко. Лактозна непоносимост може да се развие от продължителна диария.
- Пробиотиците като acidophilus и bifidobacter могат да подпомогнат възстановяването на полезните бактерии в червата. Намират се под формата на добавки и в киселите млека с живи култури.

## Газове и раздуване на червата

Червните газове са нормален страничен продукт от храносмилането и абсорбцията. Когато са в нормални количества, могат да предизвикат известен дискомфорт, но обикновено проблемът подлежи на овладяване. Основните хранителни стратегии при лечението на газовете са 1) избягвай храните и напитките, които произвеждат повече газове, и 2) яж по начин, който регулира контракциите на червото. Докато газовете и раздуването на червата са чести странични

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

ефекти на някои лекарства срещу ХИВ, могат да бъдат резултат и на друг гастроинтестинален проблем. Ако имаш такива симптоми, постарай се да уведомиш твоя лекар, тъй като може да се наложи провеждането на допълнителни изследвания.

### КАК ДА НАМАЛИШ РАЗДУВАНЕТО НА КОРЕМА

- Храни се в едни и същи часове, за да помогнеш на червата по-добре да регулират контракциите.
- Ако запекът или диарията са проблем, обърни внимание на тези части от текста (в настоящата глава) за повече информация.
- Храни се бавно и сдъвквай храната добре, за да подпомогнеш храносмилането и да избегнеш поглъщането на въздух.
- Дъвчи по-малко дъвка и пий по-малко газирани напитки, особено бира, тъй като те вкарват въздух в стомаха.
- Някои много здравословни храни като бобовите растения (сушен грах и фасул), лукът, чесънът, броколите и зелето произвеждат много газове. Вместо да ги изхвърлиш от диетата, опитай заедно с тях да приемаш продукт, който премахва газовете. Семената от копър (приготвени като чай, като подправка за готвене или сдъвкани сурови) също намаляват газовете и подпомагат храносмилането.
- Опитай се да откриеш храните, които увеличават проблема. Когато газовете атакуват, помисли какво яде по време на предишното хранене. Търси повтарящи се явления. След това виж дали намалената консумация или избягването на даден вид храна помага.
- Приемането на ензими Lactaid с млечните продукти може да помогне.
- Опитай добавки с acidophilus или лекарствени средства без рецепта, съдържащи симетикон.

### Липса на апетит

Приемането на недостатъчно количество храна поради липса на апетит често пъти е движещата причина за загубата на тегло и консумативния синдром при ХИВ. Загубата на апетит може да възникне поради заболяване, умора, депресия, странични лекарствени ефекти или пристрастяване. Проблемът се среща много често и може да бъде труден за преодоляване. Справянето с упоритата липса на апетит може да причини депресия и да бъде източник на тревожност и стрес. В някои случаи, независимо от положените усилия, е невъзможно да се преодолее липсата на апетит, а хранителният статус продължава да се влошава.

### КАК ДА СЕ ХРАНИШ, КОГАТО НЕ ИЗПИТВАШ ГЛАД

- Храни се повече пъти; малките количества се натрупват в хода на деня.
- Храни се по график. За да си напомниш, че трябва да ядеш, използвай външни средства като будилник, любимо телевизионно предаване, времето за хранене на партньора или друг член на семейството, минутите за почивка на работа или в училище, или часа за храна на домашния любимец.
- Обърни внимание по кое време на деня се чувстваш най-добре и изяждай най-питателното меню по същото време.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

- Чистият въздух или леката физическа активност могат да засилят апетита, затова опитай да излизаш навън.
- Придавай важност на всяка хапка, като наблегнеш на пълнозърнестите, богати на хранителни вещества храни.
- Направи храненето по-приятно (храни се заедно с приятели или семейството).

### СТИМУЛИРАНЕ НА АПЕТИТА

Стимулиращите апетита средства могат да бъдат ефективни в подобряването приема на храна и насърчаване на напълняването. Понякога кратък курс прием на повишаващи апетита средства може да подпомогне възстановяването на нормалния апетит. Обсъди тази възможност с твоя лекар, ако смяташ, че се нуждаеш от повече помощ с проблема с апетита.

### Гадене и повръщане

Гаденето може да възникне в резултат на стомашни смущения, опортюнистични инфекции и най-често като страничен ефект от множеството лекарства. Повръщането, макар и по-рядко срещано, е по-сериозен проблем, тъй като води до загуба на хранителни вещества и дехидратация. Основната стратегия срещу гаденето е прием на храни, които лесно се понасят и по-често хранене с оглед достатъчен прием на хранителни вещества.

### КАК ДА ЗАДЪРЖИШ ХРАНАТА В СТОМАХА

- Яж малки количества, но на често, поне веднъж на 2 до 3 часа. Ниската кръвна захар, която възниква при недостиг на хранителни вещества, може да влоши гаденето.
- Студените или на стайна температура храни се понасят по-леко.
- Ако повръщаш, не забравяй да изпиваш поне 8 чаши течност всеки ден.
- Когато се храниш, носи свободни дрехи.
- Опитай се да избегнеш миризмите от готвенето.
- Не полягвай най-малко 20 минути след хранене.
- Джинджифилът може да помогне. Пийни малко безалкохолна джинджифилова бира. Разбъркай, за да отстраниш мехурчетата. За да я приготвиш в домашни условия, постави пресен джинджифил в гореща вода. Добави захар, кленов сироп или мед на вкус. Охлади и налей допълнително обикновена или газирана вода, когато сервираш.

### Проблеми с устната кухина или гърлото

Хората с ХИВ могат да имат проблеми с устната кухина или гърлото поради страничните ефекти на лекарствата, развалени или болни зъби и венци или опортюнистични инфекции като кандидоза, шанкър или херпес. Лекарствата срещу ХИВ понякога предизвикват необичаен вкус или сухота в устата. Най-честата причина за проблеми с преглъщането е езофагеалната кандидоза (гъбична инфекция на хранопровода). Цялостната стратегия за справяне с болезненото дъвчене и преглъщане е приспособяване на консистенцията на храните и вкусовете към по-упокояващи дразненето храни и напитки.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

### ПОВЕДЕНИЕ ПРИ БОЛЕЗНЕНО ДЪВЧЕНЕ

- Не яж храни, които ти причиняват болка.
- Не яж цитрусови плодове и домати продукти, защото киселинността им може още повече да раздразни устната кухина.
- Избирай меки, влажни, без особен вкус, недразнещи храни като овесени ядки, тестени изделия, авокадо, супи, яхнии, пюрета, банани, кремове, пудинги и риба. Овлажнявай храните със сосове.
- Опитай да пиеш течностите със сламка.
- Опитай да избегнеш пушенето и алкохола, тъй като дразнят възпалените тъкани на устната кухина.
- Кандидозата се развива благоприятно при наличието на сладка среда, затова ограничи сладкишите или изплаквай устата добре след консумация на сладки храни и напитки.

### ПОВЕДЕНИЕ ПРИ СУХОТА В УСТАТА И ПРОМЕНЕН ВКУС

- Избирай влажни храни или навлажнявай храните със сосове, вода или бульони.
- Измивай зъбите след хранене с мека четка.
- По време на хранене, най-вече, но и през останалото време пий много течности.
- Избягвай водата за уста, тъй като може да раздразни устната кухина.
- Опитай да изплакнеш устата с ½ чаена лъжичка сода за хляб в чаша хладка вода. Нажабури устата и изплюй. Не преглъщай.
- Използвай балсам за устни.
- При променен вкус, подправяй храните, така че да добият приятен за теб вкус.
- Опитай да прикриеш неприятния вкус с помощта на марината, сосове, сол и подправки.
- Захарта маскира соления вкус, а солта – сладкия.
- Използвай пластмасови прибори за намаляване на металния вкус и дъвки, несъдържащи захар и бонбони, за прикриване на горчивия вкус.

### ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПРОБЛЕМИ С ПРЕГЛЪЩАНЕТО

- Избирай по-меки храни с по-малко твърди части. Меките, пасирани храни и гъстите течности като млечните шейкове и заместващите храненето напитки обикновено се понасят по-леко. Може да се наложи да пасираш храните в пасатор, ако преглъщането е силно болезнено.
- Ако се появи усещане за давяне при поглъщане на храни и течности, може да се появи риск от аспириране на храна в белите дробове. Ако това се случи, незабавно потърси лекарска помощ.

## Загуба на тегло и консумативен синдром

Сериозната загуба на тегло се означава като *консумативен синдром*. Съществуват няколко определения, но следните критерии могат да бъдат приложени за определянето на

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

консумативния синдром:

- Загуба на повече от 10% от телесната маса в разстояние на 6 месеца или по-малко ИЛИ
- 7,5% загуба на тегло за 3 месеца или по-малко ИЛИ
- 5% загуба на тегло в рамките на месец ИЛИ
- Намаляване на ИТМ под 20 ИЛИ
- Загуба на 5% от телесната клетъчна маса

Нежеланата загуба на тегло остава сериозен риск за хората с ХИВ, защото както стана дума в глава 3, дори малките загуби на телесна клетъчна маса могат да бъдат опасни. Основната стратегия за лечението на загубата на тегло и консумативният синдром е увеличаване на хранителния прием до нивото, необходимо за стимулиране на наддаването на тегло. Това се постига с помощта на висококалорийна, с високо съдържание на белтъчини диета и всекидневен прием на добавки с мултивитаминно и полиминерално съдържание.

### УВЕЛИЧАВАНЕ НА КАЛОРИИТЕ И БЕЛТЪЧИНИТЕ

- Яж често, най-малко 5-6 пъти дневно.
- Яж висококалорийни и високопротеинни храни като млечни продукти, ядки, фъстъчено масло и сушени плодове.
- Пий течности богати на калории като прясно мляко, шоколадово мляко, соево мляко, сокове и домашнопригответени млечни шейкове.
- Яж мазнини колкото можеш. Мазнините са богати на калории, но могат да бъдат трудни за смилане и да повишат кръвните нива на холестерола.
- Подсилвай храните и течностите с обезмаслено мляко на прах. Една чашка от него съдържа 250 калории и 24 грама белтъчини.

### ИЗКУСТВЕНО ХРАНЕНЕ

Понякога, независимо от усилията на хората с ХИВ, наддаването на тегло е невъзможно. За хората, които не могат да се хранят достатъчно, продължават да отслабват или остават застрашително под нормата, изкуственото хранене е възможност. Изкуственото хранене може да се прилага под формата на сонда, която стига до стомаха или интравенозно, като по този начин се въвежда директно в кръвообращението. Хранителните сонди се използват, когато храносмилателната система работи, но пациентът страда от недохранване и не може да поема достатъчно храна.

За краткотрайна употреба, назогастралните сонди се поставят през носа и в стомаха. Това най-често става при хоспитализация. За по-дълъг срок обаче, особено в домашни условия, се използва гастростома или ПЕГ (перкутанна ендоскопска гастростома), при която по хирургичен начин се въвежда сондата през коремната стена. В стомаха се въвеждат специални препарати, които могат да осигурят цялостното хранене или да допълнят редовния прием на храна.

Повечето хора приемат с нежелание сондата, защото я възприемат като инвазивен метод и психологически я свързват със сериозен стадий на заболяването. Изследванията показват обаче, че хората с ХИВ, които приемат подобен начин на хранене наддават на тегло и увеличават телесната клетъчна маса, подобряват функционалността си и качеството на живот. Ако наистина се нуждаеш от този начин на хранене, той може да ти спаси живота.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## 7. Бременност и кърмене

### Бременност

Правилното хранене помага на бременните жени да родят здраво бебе. Това особено важи за ХИВ-позитивните майки, защото ХИВ-позитивните бременни са с повишен риск от раждане преди термина и на бебе с тегло под нормата.

ХИВ-позитивните бременни, като всички бременни жени, се нуждаят от повече калории, белтъчини и микронутриенти, особено фолиева киселина и желязо. Но понякога е трудно да се удовлетворят тези нужди, особено при ХИВ-позитивните. Сутрешното повръщане и страничните ефекти на антиретровирусното лечение могат да затруднят храненето или задържането на храната в стомаха.

Приемът на антиретровирусно лечение по време на бременността намалява в значителна степен риска от инфектиране на бебето. Жените, приемащи терапия обаче, могат да се намират в състояние на повишен риск от развитие на *гестационен диабет* (вид диабет, който се развива само по време на бременност). В такъв случай се налага консултация с лекуващия екип. Хранителните стратегии могат да спомогнат за намаляването на този риск.

#### ПРЕПОРЪКИ ЗА БРЕМЕННИТЕ

- Намери място, където да ти предоставят добри пренатални грижи. Опитай да намериш лекар с опит с ХИВ-позитивни бременни.
- Ако имаш намерение да ставаш майка, започни да вземаш по 1 мг фолиева киселина дневно и да ядеш много плодове и зеленолистни зеленчуци.
- В хода на бременността приемай всекидневно пренатален витамин. Пренаталните витамини се отличават от обикновените по по-високото съдържание на фолиева киселина и желязо и по-ниската концентрация на витамин А.
- През първите три месеца на бременността добави 100 калории дневно към диетата.
- През вторите три месеца добави още 200 калории към диетата от първия тримесък, но започни да приемаш допълнително по 20 грама белтъчини.
- През последните три месеца на бременността добави още 4 грама белтъчини дневно.

#### ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИТЕ СТОЙНОСТИ ЗА НАДДАВАНЕТО НА ТЕГЛО ЗАВИСЯТ ОТ ИТМ ПРЕДИ БРЕМЕННОСТТА

- Ако си с тегло под нормата (ИТМ под 20), очаквай да напълнееш с 12,5 до 18 кг.
- Ако теглото ти е в идеалните граници (ИТМ между 20 и 25), очаквай да наддадеш между 11,5 и 16 кг.
- Ако си с наднормено тегло (ИТМ над 25), очаквай да наддадеш между 7 и 11,5 кг.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## КАК ДА СЕ СПРАВИШ С НЕУДОБСТВАТА НА БРЕМЕННОСТТА

- За да се справиш със **сутрешното повръщане** или **гаденето** от лекарствата срещу ХИВ:
  - ✓ Храни се на всеки 2-3 часа, за да предотвратиш ниската кръвна захар.
  - ✓ Не измивай зъбите веднага след хранене.
  - ✓ Джинджифилът може да помогне (джинджифилова бира, чай от джинджифил или джинджифилови добавки).
  - ✓ Ако железните добавки влошават гаденето, приемай ги с много храна.
  - ✓ Попитай твоя лекар за Diclectin, лекарство против гадене, безопасно за ползване по време на бременността и съвместимо с антиретровирусното лечение.
  - ✓ Вж. „Гадене и повръщане“, глава 6, за повече идеи.
- При **киселини в стомаха** яж малко и най-вече храни, които не съдържат подправки или киселини. Избягвай храни като черен пипер, домати, портокали и лимони.
- При **запек** увеличи количествата на влакнините и течностите. Опитай тричени каши с високо съдържание на фибри веднъж или два пъти дневно (вж. „Запек“, глава 6).
- Ограничи консумацията на сокове, безалкохолни напитки и захар. Така ще помогнеш на инсулина да работи добре и ще сведеш до минимум възможността от развитие на гестационен диабет.
- Поддържай физическа активност и много почивай.
- Алкохолът, уличните наркотици и тютюнът вредят на развитието на плода. Спирането или намаляването на употребата им по време на бременността увеличава шансовете за раждане на здраво бебе.

## Кърмене

Когато ХИВ-позитивна майка кърми бебето си, има риск от поне 16% да се зарази детето. Препоръчва се ХИВ-позитивните майки напълно да избягват кърменето и да хранят децата си с изкуствени храни от самото раждане.

*Не бива да кърмиш,  
ако си ХИВ-позитивна.*



- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Децата, живеещи с ХИВ, се нуждаят от непрестанни грижи и подкрепа по отношение на храненето.*

## 8. Деца с ХИВ/СПИН

Поради по-доброто тестване на бременните жени за ХИВ и по-ефективното лечение срещу вируса, в развитите страни се раждат все по-малко ХИВ-позитивни бебета, отколкото преди въвеждането на антиретровирусното лечение. Понастоящем много от децата, родени с ХИВ, достигат юношеството и дори доживяват до възрастни.

Децата с ХИВ са като другите деца – организъмът им е особено чувствителен на храненето. Всички деца се нуждаят от правилно хранене, за да растат нормално. Освен обичайните изисквания за растежа, ХИВ-позитивните деца трябва да се справят и с допълнителните изисквания, които вирусът предявява към организма им.

Удовлетворяването на тези потребности може понякога да бъде трудно, тъй като децата с хронично заболяване като ХИВ-инфекцията могат да имат лош апетит и слабо да се интересуват от храната и твърде бързо да се засищат. Често пъти се хранят много бавно и са капризни. Като ХИВ-позитивните възрастни и те имат проблеми като диария и гадене, които още повече затрудняват храненето. Освен това могат да имат и обменни нарушения с проблеми в кръвните липиди и преразпределението на мастите.

В качеството на родител или настойник на дете с ХИВ, е съвсем разбираемо да се тревожиш за хранителните нужди на детето. Това понякога може да превърне съставянето на меню в непосилна задача. А невъзможността за осигуряване на достатъчно добра храна още повече да затрудни нещата.

С достигането на юношеството предизвикателствата не спират дотук. Децата придобиват самостоятелност, но трябва да поемат в свои ръце грижата за своето хронично заболяване. Правилното хранене и придържането към антиретровирусното лечение могат да се сторят на подрастващите по-маловажни, тъй като в тази възраст се борят с целия набор от усложнения на живота с хронично заболяване като ХИВ-инфекцията и трудностите на пубертета.

ХИВ-позитивните деца трябва да получават непрекъснати грижи относно храненето в рамките на педиатричен център, за да останат в добро здраве и да растат правилно. Ако растежът се забави, стимулирането на храненето трябва да стане неотменна част от плана на лечение. Първата стъпка е промяна на режима на хранене на детето с оглед увеличаване на калориите и белтъчините.

При по-тежки случаи, когато детето не наддава на килограми или не израства достатъчно бързо или дори губи тегло, може да се наложи поставянето на хранваща сонда. Перкутанната ендоскопска гастростомия е предпочитаният метод, защото децата обикновено дълго време се нуждаят от допълнителна помощ.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## 9. Пристрастяване и очистване

### Активна употреба на наркотици

Хората, които употребяват улични наркотици, не се хранят достатъчно (не получават макро- или микронутриенти в необходимата степен). При ХИВ-позитивните употребяващи проблемите с храненето като консумативния синдром могат да бъдат по-тежки поради употребата на наркотични вещества, а не толкова поради ХИВ-статуса. Някои от хората, които редовно употребяват вещества като хероин, кокаин и кристален метамфетамин, нямат постоянно място за живеене и вероятно трудно намират храната и грижите, от които се нуждаят за решаването на здравословните им проблеми. А когато трябва да решат как да похарчат малкото пари, с които разполагат, храната рядко е приоритет. Лошото обаче е в това, че комбинацията от недохранването, ХИВ-инфекцията и прирастеността поставят употребяващите наркотични вещества в състояние на висок риск от разгръщане на заболяването и престой в болница. По-доброто хранене може да ти помогне да останеш в по-добро състояние, докато употребяваш наркотични вещества.

#### ПОДДЪРЖАНЕ НА ХРАНИТЕЛНОТО ЗДРАВЕ ПО ВРЕМЕ НА АКТИВНА УПОТРЕБА НА НАРКОТИЦИ

- Пий висококалорийни течности като напитки, заместващи храните, млечни шейкове, шоколадово мляко, подсилени малцови напитки или соево мляко.
- Приемай всеки ден добавка с мултивитаминно и полиминерално съдържание.
- Когато не си надрусан(а), яж колкото се може повече и по-добре.
- Провери за наличието на хранителни програми на място.
- Опитай се да напазаруваш дълготрайни хранителни продукти. Запаси се с фъстъчено масло, овесени ядки, мляко на прах и консерви с яхнии и супи преди да похарчиш парите за наркотици.

### Детоксикация

Когато хората започнат очистването от активната употреба на наркотици, често пъти чувстват гадене или повръщат и по никакъв начин не могат да приемат определени храни. Докато трае този период е важно да се пият достатъчно течности и да се ядат неподправени, лесно-смилаеми храни с ниско съдържание на мазнини. Помни, че детоксикацията е само фаза, която може да трае от няколко дни до седмици, но рано или късно свършва. И все пак е важна първа крачка.

#### ХРАНЕНО ПО ВРЕМЕ НА ОЧИСТВАНЕТО

- Започни с чисти течности.
- Премини към висококалорийни течности и постепенно към пълноценна диета.
- Яж по малко, но на често.
- Ограничи приема на кофеин.
- Вземай добавка с мултивитаминови и полиминерали всеки ден.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## Възстановяване

Възстановяването трае цял живот и много пристрастени към наркотиците изпаднат в епизоди на злоупотреба от време на време. Ако ти се случи подобно нещо, не забравяй, че е част от нормалния процес на възстановяване.

Понякога хората наддават много на тегло по време на възстановителния период. Това може да се дължи на неутолимия апетит в ранните дни на възстановяването, неконтролируемия копнеж по сладки неща или смяната на пристрастяването от наркотиците към храната.

Храненето по време на възстановяването има следните цели: 1) да се установи нормален режим на хранене, 2) да се поддържат, в максимално възможната степен, постоянни кръвнозахарни нива, и 3) да се ядат здравословни храни в големи количества за запълване нуждите на организма.

### ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ ЧРЕЗ ХРАНАТА

- Храни се основно 3 пъти през деня и под формата на 2-3 междинни закуски през равни интервали от време. Не пропускай храненияя, тъй като това може да отключи безразборно ядене по всяко време.
- Наблегни на сложните въглехидрати за увеличаване на серотониновите нива в мозъка. Включи зърнени храни, хляб и варива във всяко хранене и междинна закуска.
- Похапвай по-скоро плодове, отколкото сладки неща.
- Ограничи кафето до 2 чаши дневно.
- При запек увеличи влакнините, особено пшеничните трици и тричените варива (вж. „Да разбереш влакнините“, глава б).
- Пий много течности. Пий повече вода и ограничи безалкохолните напитки, соковете и плодовите напитки под формата на прах.
- Работи сериозно за контролиране на стремежа към сладки неща. Например, опитай да пиеш кафето със заместители на захарта.
- Прави редовно физически упражнения като разходки, например. Така ще подобриш психическото и физическото благополучие и ще намалиш наддаването на тегло.
- Осигури на организма много почивка, за да може да се лекува.
- Научи се да се справяш със стреса. Той е естествена част от живота. Занимай се с техники като йога, тай-чи, медитация, физически упражнения, визуализация, групова помощ и психотерапия.
- Вземай всеки ден добавка с мултивитамици и полиминерали.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

*Увреденият черен дроб може да повлияе на хранителните нужди. Попитай твоя лекар.*

## 10. Коинфекция с хепатит С

Много от хората, живеещи с ХИВ, страдат също и от хепатит С, вирус, който атакува и уврежда черния дроб. При хората с коинфекция възпалението и увреждането на черния дроб може да се развие по-бързо, отколкото при хората, които са заразени само с хепатит С; понякога усложненията от хепатит С са по-страшни, отколкото състоянието на ХИВ-инфекцията.

Хранителните нужди при инфекция с хепатит С по принцип са сходни с тези при ХИВ-инфекцията. Необходими са по-големи количества белтъчини, които осигуряват на черния дроб потребностите от изхранване и възстановяване на чернодробните клетки. Преди да добавиш повече белтъчини към диетата обаче поговори с твоя лекар.

Ако чернодробното заболяване е в напреднал стадий до степен на мозъчно увреждане, наречено енцефалопатия, лекарят може да те посъветва да намалиш количеството на белтъчините в храната. Ако наистина получиш такава препоръка, добре е да поговориш с диетолог със специализация в областта на чернодробните заболявания, за да се увериш, че удовлетворяваш хранителните нужди на организма.

С напредването на чернодробното заболяване съществува голям риск от развитие на малнутриционен синдром, тъй като черният дроб е центърът на метаболизма на храните и хранителните вещества. Увреденият черен дроб оказва ефект върху храненето, който се разпростира върху много други органи. Като добавим към това факта, че хората в напреднал стадий на чернодробно заболяване се хранят малко, получаваме пълната картина.

Затлъстяването и хепатита са опасна комбинация. Цикатризирането на черния дроб (цирозата), която се предизвиква от чернодробната инфекция, прогресира по-бързо при затлъстелите хора. Както затлъстяването, така и хепатит С увеличават риска от развитие на диабет.

### ПОДХРАНВАНЕ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ

- Храни се максимално добре. Правилното хранене осигурява хранителните вещества за здравето на черния дроб.
- Приемай достатъчно белтъчини, но поговори с твоя лекар преди да започнеш диета с високо съдържание на белтъчини.
- Избери мултивитаминен препарат, несъдържащ желязо, освен ако твоят лекар не е на друго мнение (вж. „Ключови за ХИВ витамини и минерали“, глава 4).
- Антиоксидантите като витамините С и Е и алфа-липоевата киселина могат да са полезни (вж. глава 4). Поддържай дозата на витамин С под 1 000 мг дневно, защото високите дози на витамин С стимулират абсорбцията на желязото, което не е добре за черния дроб.
- Напълно избягвай алкохола, тъй като най-вероятно алкохолната консумация ускорява прогресирането на чернодробното заболяване и увеличава възможността от развитие на рак на черния дроб.

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## Приложение А: Хранителни източници на белтъчини

	Размер на порцията	Белтъчини (в грамове)
<b>ОТЛИЧНИ ИЗТОЧНИЦИ</b>		
<b>Вегетариански</b>		
Готвени сушен боб, грах или леща	½ чаша	8
Фасул, повторно запържен	½ чаша	8
Тофу	½ чаша	10
Соева напитка	1 чаша	7
Ядки или семена	¼ чаша	8
Фъстъчено масло	2 супени лъжици	9
<b>Храни от животински произход</b>		
Червено месо	100 гр	21
Пилешко месо	100 гр	21
Риба	100 гр	21
Голямо яйце (цяло)	1	7
Кисело мляко	¾ чаша	8
Сирене	30 гр	7
Прясно мляко	1 чаша	8
<b>„ПРИЛИЧНИ“ ИЗТОЧНИЦИ</b>		
<b>Традиционни</b>		
Ориз (бял или кафяв)	½ чаша	3
Тестени изделия	1 чаша	7
Хляб	1 филия	1-5
Царевица	½ чаша	3
<b>Зеленчуци</b>		
Варено броколи	½ чаша	2
Варено зеле	½ чаша	1
Суров спанак	½ чаша	1
Доматена паста	½ чаша	2

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## Приложение Б: Изчисляване на нуждите от белтъчини, калории и течности

Използвай таблицата по-долу, за да определиш колко калории трябва да приемеш и колко белтъчини (в грамове) и течности (в чаши) трябва да включиш във всекидневната диета.

Тегло в кг	Чаши течност на ден	Белтъчини в грамове на ден	Калории, жени	Калории, мъже
45	8	45-65	1 800	1 800
50	8	50-75	1 800	1 900
55	8	55-80	1 900	2 040
59	9	60-90	2 065	2 210
64	9	65-95	2 210	2 380
68	10	70-100	2 244	2 400
73	10	75-110	2 336	2 410
77	10	75-110	2 464	2 540
82	10	80-120	2 500	2 624
86	10-11	85-125	2 500	2 750
90	10-11	90-135	2 500	2 750
95	10-11	95-135	2 500	2 750
100	10-11	100-150	2 500	2 750

Придържай се към горната граница, ако страдаш от консумативен синдром или се бориш с опортюнистична инфекция.

Ето предложения за броя на порциите по групи храни, необходими за удовлетворяване на калорийните нужди.

	1 800 кал	2 000 кал	2 200 кал	2 400 кал	2 600 кал	2 800 кал
<b>Група храни</b>						
Зърнени	6	6	7	8	9	10
Плодове и зеленчуци	7	7	8	8	8	8
Млечни или заместители	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3
Месо и алтернативи	2-3	3	3-4	3-4	4	4
Мазнини и масла	5 с.л.	6 с.л.	6 с.л.	7 с.л.	7 с.л.	8 с.л.

Впиши специфичните си нужди в таблицата по-долу.

### Моят план

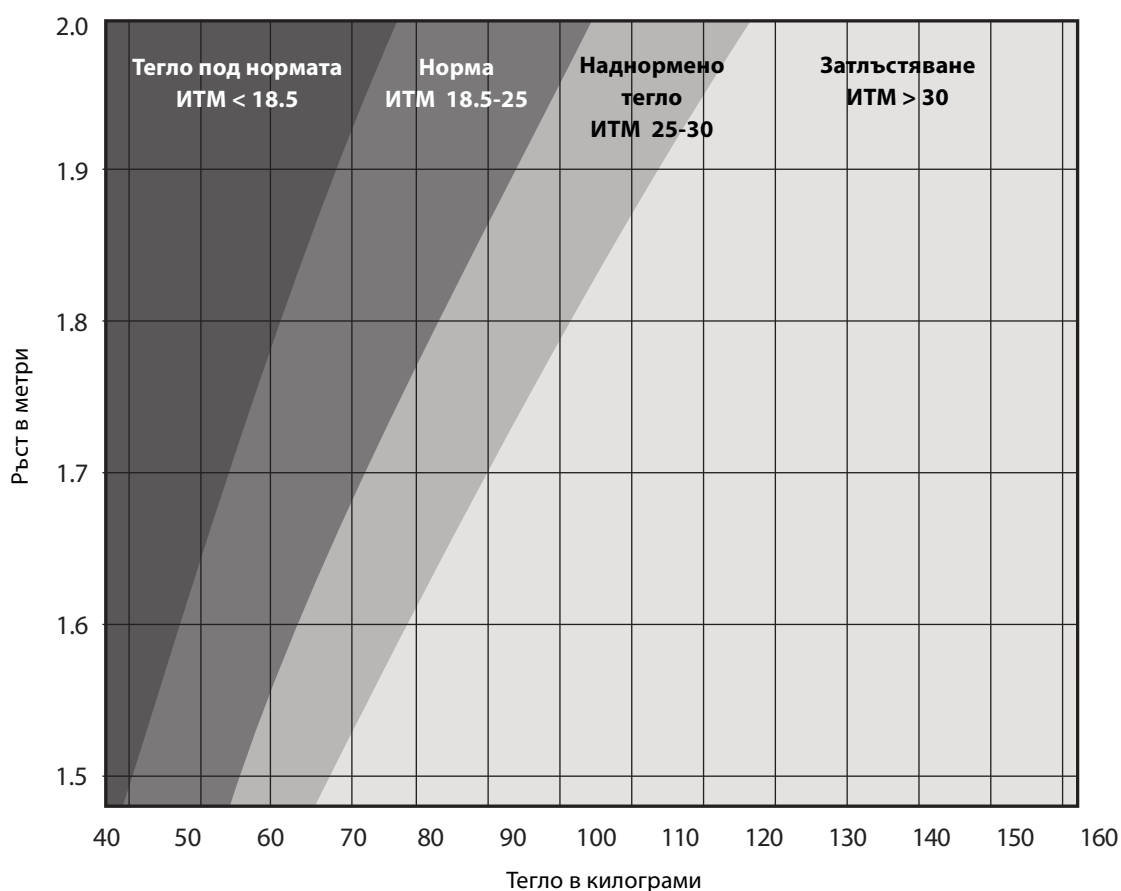
Дневни нужди	Група храни	Порции
Течности	Зърнени	
Белтъчини	Плодове и зеленчуци	
Калории	Млечни или заместители	
	Месо и алтернативи	
	Мазнини и масла	

- Въведение в комбинираната терапия
- Как да избегнем и да се справим със страничните ефекти
- Смяна на терапия
- ХИВ, бременност и здравето на жената
- Хепатит В при хора, живеещи с ХИВ
- Хепатит С при хора, живеещи с ХИВ

## Приложение В: Графика на ИТМ

За да определиш собствения индекс на телесната маса (ИТМ):

1. Открий своя ръст в метри в лявата страна на графиката и прекарай хоризонтална линия през нея.
2. Открий теглото си в килограми в долната част на графиката и прекарай вертикална линия през нея.
3. Пресечната точка на двете линии в заштрихованата област е твоят ИТМ.



А можеш да изчислиш ИТМ направо по формулата: 
$$\text{ИТМ} = \frac{\text{твоего тегло в килограми}}{\text{твоя ръст в метри} \times \text{твоя ръст в метри}}$$

ИТМ (кг/м <sup>2</sup> )	Класификация
Под 18,5	тегло под нормата
18,5 до 24,9	норма
25 до 29,9	наднормено тегло
над 30	затлъстяване











