

آنچه در رابطه با بیماری **ایدز** بسیار حائز اهمیت است این است که پیشگیری مهمترین و کارآمدترین راه جلوگیری از ابتلا به این بیماری است ولی اگر فردی به این بیماری مبتلا شد به دلیل دوره طولانی بیماری مهمترین چیز کنار آمدن با این بیماری، مراقبت از انتقال این بیماری و سالم زیستی در کنار این بیماری است. افراد مبتلا به این بیماری باید بدانند که اگر مراقبت های بهداشتی، پزشکی و تغذیه ای را در رابطه با این بیماری رعایت کنند می توانند در کنار سایر اعضای خانواده خود به زندگی ادامه دهند و ارائه آموزش های جزئی به آنها و اعضای خانواده شان کافی است تا آنها را به یک زندگی سالم رهنمون شود .

از آنجایی که ارتقای سیستم ایمنی در بیماران مبتلا به **ایدز** بسیار حائز اهمیت است و سلامت بافت ها و قدرت مقابله با بیماری ها در آنها کاهش می یابد، بنابراین تغذیه در آنها به عنوان یک اصل برای ارتقای سطح سلامت در این افراد شایان ذکر بوده و در دسترس بودن غذای مغذی و آب سالم برای این افراد بسیار مهم است، به خصوص وقتی **مسافرت** می کنند یا بیرون غذا می خورند.

● اختلالات تغذیه ای در این بیماری

یکی از عوارض شایع در این بیماری سوءتغذیه پروتئین _انرژی است. عمده ترین علت کاهش وزن در افراد مبتلا به ایدز کاهش دریافت انرژی است نه افزایش مصرف آن. در این افراد اختلال در حس چشایی وجود دارد، که به هنگام تحلیل توده بدون چربی بدن به ۵۵ درصد حالت نرمال، در افراد مبتلا به بیماری ایدز مرگ رخ خواهد داد. از دیگر اختلالات می توان به تهوع، استفراغ، اسهال، اختلالات تنفسی، لاغری عصبی(آنورکسیا) اشاره کرد که عمده ترین دلایل بروز کاهش وزن شدید در این بیماران عبارتند از: کاهش انرژی دریافتی، کاهش فعالیت، کاهش اشتها و نقایص متابولیکی .

• انرژی و پروتئین مورد نیاز

در افراد مبتلا به ایدز انرژی توصیه شده برای نگهداری وزن برابر است با انرژی پایه مورد نیاز (BEE) ضربدر ۲/۱ و برای افزایش وزن ضربدر ۵/۱. نیاز به پروتئین در این بیماران برای حفظ وزن برابر ۱-۴/۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و برای بازسازی برابر است با ۱/۵-۲ گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن می باشد. آرژنین در ایمنی سلولی بسیار مفید است و بد نیست بدانیم که مصرف و عملکرد اسید فولیک در کمبود پروتئین (PEM) آسیب می بیند، بنابراین علاوه بر توجه به دریافت پروتئین به منابع اسید فولیک که بعداً ذکر خواهد شد نیز باید توجه داشت.

• گوشت ها

در مبحث پروتئین اولین چیزی که به ذهن می رسد، گوشت ها است، بنابراین گوشت **بو قلمون** و انواع ماهی ها بسیار توصیه می شود، ماهی غذای بسیار سالم و سودمندی است که گنجاندن آن در رژیم غذایی به میزان حداقل ۲ بار در هفته (کمترین نیاز) باید رعایت گردد.

• تخم مرغ

تخم مرغ یکی از منابع عالی پروتئین بوده که مصرف آن به بیماران بعد از یک ضعف بدنی، بیماری ناتوان کننده یا کسانی که دوره نقاهت را می گذرانند، بسیار سودمند است. از آنجایی که باید توانایی کبد در استفاده از تخم مرغ را در نظر بگیریم تا میزان **کلسترول** آن در فرد ایجاد ناراحتی نکند به بیماران مبتلا به این بیماری توصیه می شود که بیشتر از ۳ عدد تخم مرغ در هفته میل نکنند (البته این محدودیت برای مصرف زرده یاد شده است و خوردن سفیده ای که کاملاً پخته شده باشد به هر میزان در هفته مانعی ندارد). زیرا سفیده خام دارای ماده ای به نام

آویدین است که ایجاد تداخل های تغذیه ای با ویتامین بیوتین می کند، بهترین شکل مصرف تخم مرغ به شکل آب پز است که بهترین حالت را برای هضم دارد.

● شیر

به عنوان یک منبع پروتئینی مناسب برای جلوگیری از سوءتغذیه بسیار توصیه می شود. توصیه من به شما این است که روز خود را با خوردن ۱ لیوان شیر همراه با یک قاشق غذاخوری **عسل** یا ۲ عدد **خرما** شروع کنید.

● عدس

عدس یکی دیگر از منابع عالی پروتئینی است و علاوه بر پروتئین حاوی ویتامین B_{۱۲} ، آهن و **کلسیم** است. عدس پخته به همراه روغن زیتون غذایی کامل و پر انرژی است.

● چربی ها

در بدن انسان اسید های چربی وجود دارند به نام اسید های چرب ضروری یا EFA که در واقع بدن قادر به ساختن آنها نبوده و باید از خارج از بدن انسان وارد شوند. این اسیدهای چرب که در روغن های مایع به خصوص روغن زیتون، **گردو**، روغن **سویا** و ماهی ها به خصوص ماهی های آب سرد (قزل آلا نوع رنگین کمانی و ساردین، سالمون و تون) وجود دارد، برای بدن بسیار مهم هستند و در صورت کمبود مصرف آن، کاهش ثانویه سطح آنها در بدن به وجود آمده و فرد دچار اختلال اسید چرب ضروری یا (EFAD) می شود که در مورد افراد مبتلا به ایدز این اختلال مشاهده می شود .

در افراد مبتلا به ایدز استفاده از روغن هایی به نام MCT تری گلیسیرید با زنجیره متوسط) بسیار مفید می باشد این چربی ها در روغن نارگیل وجود دارند و در داروخانه ها فروخته می شوند این چربی ها نیاز به هضم ندارند و میزان مصرف آنها باید کنترل شده باشد در ضمن این نوع چربی اسید چرب های ضروری را ندارد و باید همراه با LCD ها خورده شود. استفاده از روغن ماهی یا اسید های چرب امگا ۲ که قبلاً هم ذکر شد می تواند عملکرد ایمنی را بهبود بخشد چون امگا ۳ در مقایسه با امگا ۶ کمتر باعث پیشرفت التهاب می شود.

● مایعات

در افراد مبتلا به ایدز نیاز به مایعات مثل افراد عادی است (۸-۱۲ لیوان در روز) حدوداً چیزی معادل ۳۰-۳۵ میلی لیتر در روز به آب احتیاج دارند. مگر اینکه اسهال، استفراغ یا تب داشته باشند که به ازای هر درجه تب نیاز به انرژی ۱۳ درصد و نیاز به پروتئین ۱۰ درصد افزایش پیدا می کند.

● ویتامین ها و مواد معدنی

در این افراد نقش کمک کننده ویتامین ها و مینرال ها بسیار چشمگیر است بنابراین باید به افراد دچار این بیماری یاد آور شویم که از خوردن سبزیجات و میوه جات تازه غفلت نکنند، نمک های معدنی مهم است و باید بدانیم که نیاز افراد مبتلا به ایدز به آنتی اکسیدان هایی مثل بتا کاروتن (پیشساز ویتامین A) بسیار زیاد است. و سایر آنتی اکسیدان ها مثل ویتامین E ، و ویتامین C نیز افزایش نیاز چشمگیری در این بیماری پیدا می کنند. از این رو مصرف ۱ لیوان آب **هویج** رنده شده همراه با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون به همراه آب یک **لیموی** تازه (۱ روز در میان) قادر است ملغمه ای از ویتامین های یاد شده را به بدن فرد برساند و سایر منابع این ویتامین ها عبارتند از:

بتاکاروتن: این آنتی اکسیدان یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان های موجود در طبیعت است و در هویج به وفور وجود دارد همچنین در برگه زردآلو، میوه زردآلو، سیب زمینی، اسفناج، طالبی، کدو حلوایی و کاهو و گریپ فروت وجود دارد، در بدن این ماده به ویتامین A بدل می شود .

ویتامین C: ویتامین C و گلوکوتایون تری پتید، گسترش ویروس HIV را کند می کنند. این دو ماده مهم که از ضد اکسید کننده های قوی به شمار می آیند به مقدار زیاد در میوه ها و سبزی های تازه وجود دارند که نمونه هایی از این سبزیجات مانند: گوجه فرنگی، جعفری، کلم، مرکبات (به خصوص لیموشیرین و لیموترش)، فلفل دلمه و... منابع بسیار عالی این ویتامین هستند. بنابراین خوردن موادی مثل هندوانه، آوکادو، مارچوبه و بروکلی و بعد گریپ فروت، پرتقال و توت فرنگی (که اتفاقاً در فصل آن قرار داریم)، بامیه، سیب زمینی، کدو، گل کلم و گوجه فرنگی خام را به شما توصیه می کنم. چرخ کردن و کوبیدن مواد و عصاره آنها گلوکوتایون را به طرز قابل توجهی از بین می برد، پس بهتر است که به مصرف خام مواد پردازیم.

ویتامین E: ویتامینی که آن را با عنوان ویتامین جوانی و ضد پیری و برطرف کننده تنش های قبل از قاعدگی در خانم ها می شناسیم. این ویتامین یکی از ضروری ترین و حیاتی ترین ویتامین های مورد نیاز است که در روغن ذرت، روغن سویا، روغن گندم، دانه کنجد و بادام زمینی، تخم آفتابگردان و گردو و جوانه گندم وجود دارد. ولی از آنجایی که این ویتامین محلول در چربی است و زیاد از حد آن تولید مسمومیت می کند در خوردن مکمل های این ویتامین به شکل قرص باید جانب احتیاط را رعایت کرد اما چون منابع غذایی هرگز آنقدر خورده نمی شود که مسمومیت ایجاد کند جای نگرانی نیست فقط به این دلیل که تمام منابع در چربی ها هست باید از زیاده روی در آنها پرهیز کرد.

ویتامین های گروه B: ویتامین های گروه B هم اشتهای را زیاد می کند و

هم توان بدنی را افزایش می دهند .

ویتامین B1: ویتامینی است که در گوشت ها، نان، برنج، غلات و حبوبات سبوس دار و کامل یافت می شود. ویتامین B1 خوشبختانه در شرقی ها به دلیل مصرف سیر و پیاز خام تا حد زیادی تامین می شود. زیرا این دو ماده در حالت خام به دلیل الین جذب این ویتامین را افزایش می دهند، در مقابل چای و ماهی خام دارای ترکیبی به نام **تیامیناز** است که در واقع عامل تجزیه کننده تیامین است و مصرف آنها به میزان زیاد کمبود این ویتامین را ناشی می شود. این ویتامین علاوه بر نقش های اساسی که در سیستم ایمنی به عهده دارد، در حفظ آرامش و برطرف کردن **استرس** های ناشی از مواجهه با بیماری به شما کمک خواهد کرد، چنانچه حتی برای افرادی که به بیماری خاصی دچار نیستند، ۱ هفته قبل از فعالیت های استرس زایی مثل (زایمان، کنکور، امتحان رانندگی و...) مصرف مکمل های این ویتامین توصیه می شود.

ویتامین B2: می توان گفت که این ویتامین بنا به دلایل عدیده ای نقشی بسیار چشمگیر در حفظ بدن در وضعیت مطلوب داراست. چنانچه داروی دزوکسی روبین هیدروکلراید (داروی درمان ایدز) نیاز به ویتامین B2 را افزایش می دهد و بد نیست که علائم کمبود آن را بدانید (خصوصاً در مصرف کنندگان داروی یاد شده) : زخم و شکاف در لب ها، د هان و زبان (کیلوزیس) - درماتیت سبوره ای اطراف بینی و حشفه (ناراحتی پوستی شامل پوسته پوسته شدن پوست) _ اشک ریزی- پر رنگ شدن سطحی قرنیه- زخم قرنیه -احساس وجود شن در چشم و در نهایت کم خونی. منابع غذایی که این ویتامین در آنها یافت می شود عبارتند از جگر و قلوه غذاهای گیاهی، لبنیات به خصوص شیر، سبزیجات. اگر رژیم غذایی سرشار از نشاسته، فیبر (چیزی که در میوه ها و سبزی ها به وفور یافت می شود) و لاکتوز (**قند** شیر) باشد، سنتز این ویتامین را در **روده** افزایش می دهد (چون باکتری های روده اندکی از این ویتامین را تولید می کنند).

ویتامین B:۶ که در گوشت های سفید، تن ماهی، **جوجه**، ماهی سالمون، ذرت، موز، توت فرنگی، طالبی، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، سیب زمینی و اسفناج وجود دارد به طور کلی اسفناج، موز، سیب زمینی و تن به عنوان بهترین منابع غذایی این ویتامین به شمار می آیند، و ایزونیازید نیاز به آن را افزایش می دهد.

ویتامین B12 که در جگر، گوشت، ماهی، زرده تخم مرغ وجود دارد و خصوصاً اگر سن بیمار بالا باشد، به دلیل اختلالات گوارشی نیاز به آن چشمگیر تر خواهد بود.

اسید فولیک: که در سوء تغذیه پروتئین _ انرژی که یاد شد، مصرف و عملکرد آن آسیب می بیند و نیاز به آن افزایش می یابد هم به عنوان عاملی که مقاومت بدن را زیاد می کند باید مورد توجه قرار گیرد این ویتامین در اسفناج، آب پرتقال، گوشت ها به خصوص گوشت گوساله، مخمر و **قارچ**، لبنیات و شیر و پنیر کم چرب وجود دارد