

غربالگری تغذیه‌ای مبتلایان به ایدز

12 آذر 1403

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: برای تمام بیماران مبتلا به اچ آی وی، باید غربالگری تغذیه‌ای صورت گیرد تا احتمال وجود کمبودهای تغذیه‌ای در آنها مشخص و سپس یک برنامه تغذیه برای آنها تنظیم شود.

احمد اسماعیل زاده افزود: مواد مغذی که بدن دریافت می‌کند به روش‌های زیادی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود؛ لذا برای تمام بیماران مبتلا به اچ آی وی، باید غربالگری تغذیه‌ای صورت گیرد.

وی اظهار کرد: برخی از موارد تشخیصی مرتبط با تغذیه در این بیماران شامل، دریافت ناکافی غذا و نوشیدنی، افزایش نیازهای تغذیه‌ای، اشکال در بلع و تغییر در عملکرد دستگاه گوارش، تداخلات دارویی و غذایی، کاهش وزن ناخواسته به دلیل وجود عفونت در بدن که خود باعث کاهش اشتها می‌شود، وجود زخم‌های دهانی و کمبود اطلاعات مربوط به غذا و مواد مغذی، است.

اسماعیل زاده گفت: توصیه می‌شود از انواع میوه‌ها با رنگ‌های مختلف مانند زغال اخته، هلو و انگور در برنامه‌های غذایی مبتلایان گنجانده شود.

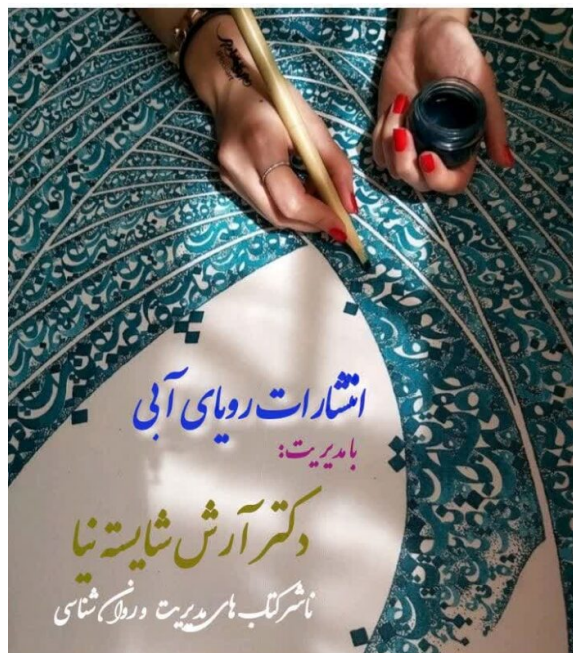
وی تصریح کرد: مصرف مقادیر کافی از منابع پروتئینی بدون چربی نیز توصیه می‌شود. بدن از این نوع پروتئین برای ساخت عضله و تقویت سیستم ایمنی استفاده می‌کند. مواد غذایی مانند گوشت‌های بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لوبیا و آجیل انتخاب خوبی هستند. در صورت کمبود وزن یا قرار داشتن در مرحله آخر بیماری اچ آی وی باید افراد پروتئین بیشتری مصرف کنند.

اسماعیل زاده گفت: اضافه کردن پروتئین‌ها به رژیم غذایی می‌تواند به روش‌هایی همچون کره بادام زمینی روی نان تست، کراکر، میوه یا سبزیجات، پنیر روی میوه و گوجه فرنگی، گوشت‌های خرد شده همراه با سوپ، سالاد و سس، پنیر رنده شده به همراه سوپ، املت و سیب زمینی پخته شده و سایر سبزیجات، ماست با غلات یا میوه، پودر شیر خشک یا پودر سفیده تخم مرغ همراه با تخم مرغ همزده و میلک شیک، تخم مرغ آب پز سفت در سالاد به همراه لوبیا و حبوبات، استفاده شود.

وی اضافه کرد: کربوهیدرات‌ها مهمترین منبع تأمین کننده انرژی برای بدن هستند. کربوهیدرات‌های موجود در غلات سبوس‌دار نظیر نان گندم سبوس‌دار، نان جو و حبوبات منبع غذایی خوبی محسوب می‌شوند. غلات کامل سرشار از ویتامین‌های گروه B و فیبر هستند. با مصرف فیبر فراوان، احتمال ابتلاء به سندرم لیپو دیستروفی که یک مشکل نسبتاً شایع در افراد بالغ مبتلا به عفونت اچ آی وی است، کاهش می‌یابد.

اسماعیل زاده گفت: با مصرف قند و نمک زیاد، به دلیل مصرف داروهای درمانی، احتمال ابتلا به مشکلات قلبی در این بیماران افزایش می‌یابد. مصرف زیاد قند و نمک به قلب آسیب می‌رساند؛ بنابراین توصیه می‌شود این افراد روزانه کمتر از ۱۰ درصد کالری مصرفی خود را با غذاها و نوشیدنی‌های دارای

قند مصنوعی تأمین کنند. همچنین افراد مبتلا باید مصرف نمک را محدود کرده و روزانه بیشتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم دریافت نکنند.



جهت چاپ آثار خود با ما تماس بگیرید

۰۹۳۰۳۳۱۴۸۳۸

وی بیان کرد: چربی‌ها انرژی بدن را تأمین می‌کنند، اما کالری بالایی نیز دارد. اگر این افراد نیاز به افزایش وزن ندارند مقدار مصرف آن را محدود کنند. همچنین فرد باید از چربی‌های ترانس که در غذاهای فرآوری شده حاوی روغن‌های هیدروژنه وجود دارد، اجتناب کند و از گزینه‌های سالم‌تری که برای سلامت قلب مناسب هستند همچون آجیل، روغن‌های گیاهی نظیر روغن زیتون و روغن کانولا، استفاده کنند.

وی گفت: کاهش ناخواسته وزن در بیماران، می‌تواند بدن را ضعیف کند؛ بنابراین تأمین کالری کافی برای حفظ سلامت بدن بسیار حائز اهمیت است. مصرف غذاهای پرانرژی مانند کره بادام‌زمینی یا سایر کره‌های تولید شده از آجیل‌ها برای این گروه از افراد توصیه می‌شود. این افراد بهتر است از مصرف بیش از حد مایعات قبل یا در حین غذا خودداری کنند، چراکه باعث ایجاد احساس سیری در این افراد می‌شود.

اسماعیل زاده ادامه داد: اگر صرف غذا باعث ایجاد تهوع در بیماران شود، می‌توان مصرف مقادیر کمتر و وعده‌های بیشتر را جایگزین سه وعده غذایی بزرگ روزانه کرد. اگر بوی غذا باعث ایجاد تهوع می‌شود نیز بهتر است فرد دیگری غذا را آماده کند و بیمار برای مدیریت حالت تهوع از اقداماتی همچون استفاده از زنجبیل و اجتناب از غذاهای با بوی تند، چرب و بسیار شیرین بهره جوید.

وی افزود: بیشتر افراد به اندازه کافی آب نمی‌نوشند. توصیه می‌شود مبتلایان به ایدز حتماً روزانه حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب یا سایر نوشیدنی‌های سالم مصرف کنند، چراکه مصرف مایعات در این افراد خستگی

را کاهش می‌دهد و به جلوگیری از کم آبی بدن کمک می‌کند، عوارض جانبی دارو را کاهش داده و به دفع بهتر داروهایی که بدن استفاده کرده است، کمک می‌کند.