

NAM

77a Tradescant Road
London SW8 1XJ

Tel: +44 (0) 20 3242 0820

Веб-сайт: www.aidsmap.com

Эл. почта: info@nam.org.uk

Информация в данном информационном листке соответствует рекомендациям по лечению и уходу при ВИЧ-инфекции в Европе.

Материал (информация и дизайн) подготовлен при финансовой поддержке профилактической программы 'MAC AIDS Fund'.

Перевод сделан при финансовой поддержке компании «Мерк, Шарп энд Доум» (Merck, Sharp and Dohme).

Издание 1-е, 2012 г.

Copyright ©NAM 2012.

Для перевода, адаптивования или воспроизведения данного информационного листка необходимо обратиться в нашу организацию.

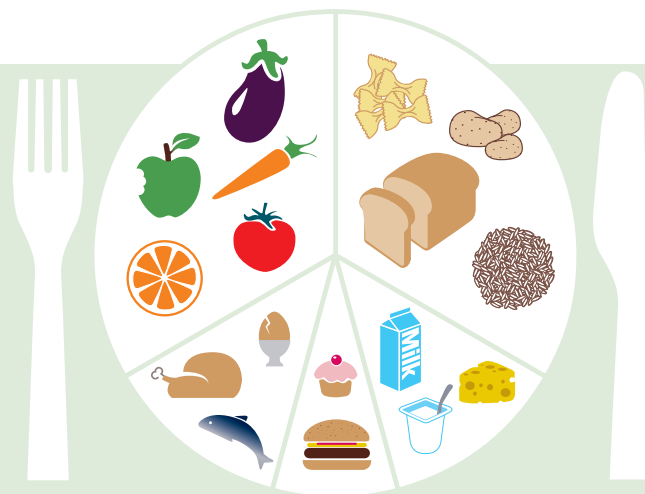
Общественная организация NAM зарегистрирована в Великобритании (регистрационный номер – 1011220).

NAM предоставляет бесплатные информационные ресурсы тысячам людей по всему миру. Если вы хотите сделать пожертвование, посетите нашу страницу: www.aidsmap.com/donate.

Благодарим Станислава Казикина за перевод данного буклета.

Основы ВИЧ инфекции

Здоровое питание и масса тела



Заметки

Хотите узнать больше?

NAM – общественная организация, работающая в Великобритании в области ВИЧ-инфекции. Мы осуществляем свою деятельность в тесном сотрудничестве со специалистами в области здравоохранения, исследователями и сотрудниками социальных служб, а также с людьми, непосредственно затронутыми проблемой ВИЧ-инфекции. Мы выпускаем печатные и онлайн-материалы по ВИЧ-инфекции (на английском языке), распространяя информационные ресурсы для людей, живущих с ВИЧ, и специалистов, работающих в области ВИЧ/СПИДа.

Данный материал подготовлен на основе оригинальной публикации NAM, защищенной авторским правом. NAM не

несет ответственности за достоверность перевода и его актуальность в местных условиях.

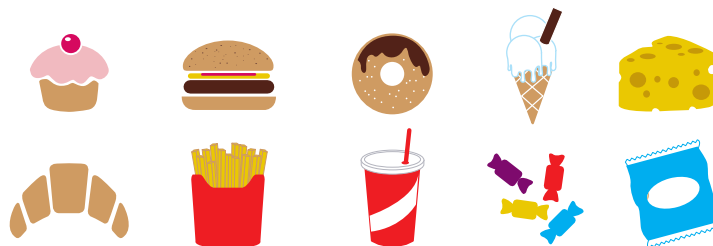
Мы сожалеем, что, будучи англоязычной организацией, не можем общаться с читателями на русском языке, однако на нашем сайте aidsmap.com вы можете найти базу данных с возможностью поиска организаций в самых разных уголках мира. Воспользуйтесь ею, чтобы найти нужную организацию или службу в вашем регионе.

На сайте aidsmap.com вы можете читать и загружать переведенные материалы.

Сбалансированная диета и активный образ жизни (регулярные физические упражнения) помогут Вам достичь и поддерживать нормальную массу тела.

1 Существует две основные причины приводящие к повышению массы тела:

- Прием количества пищи, превышающей ваши энергетические потребности (особенно продуктов с высоким содержанием углеводов и жиров).



- Недостаточно активный физический образ жизни.



2 Прием современных противоретровирусных препаратов обычно не приводит к повышению массы тела.



3 ВИЧ-инфицированные люди могут следовать тем же советам по здоровому питанию как и все остальные люди. Попробуйте придерживаться сбалансированной диеты.



4 Для взрослого человека, желающего похудеть, рекомендуется ежедневно уделять 45-60 минут физической нагрузке или спорту.



Прогулки



Подъем по лестнице



Прогулки на велосипеде



Плавание



Занятие в гимнастическом зале



Занятие спортом



Занятие танцами



Садово-огородные работы

Важные заметки:

- Большинству людей рекомендуется уменьшить прием продуктов с высоким содержанием жиров и углеводов.
- Вы можете повысить уровень физической активности путем простых изменений режима (например, переключиться на ходьбу вместо вождения автомобиля или использования общественного транспорта).
- Прием современных противоретровирусных препаратов не приводит к повышению массы тела.