

Диетическое питание

10-ый выпуск, 2016



Благодарность

10-ый выпуск, 2016

Дата следующего переиздания - 2019 год

Редактор - Амелия Джонс (Amelia Jones)

Свяжитесь с нами, если вы желаете узнать больше о научных данных и информации, использованных в этом буклете.

Мы выражаем благодарность за предоставленную помощь:

Бен Кромарти (Ben Cromarty)

Аластер Данкан (Alastair Duncan), Главный диетолог больницы «Guy's and St Thomas»

Фиона Хиллен (Fiona Hillen), Старший диетолог Уэльского Медицинского Университета

Зои Райс (Zoe Rice), Диетолог компании «The Food Chain»

Диетическое питание

В данном буклете мы попытались ответить на наиболее часто задаваемые вопросы, касающиеся питания при ВИЧ-инфекции. В первой части этого издания - «Общие диетические рекомендации» - приводится информация о здоровом питании, которая применима для всех, независимо от ВИЧ-статуса. В этом разделе также приводятся советы по поддержанию здоровой массы тела и принципы безопасного питания.

Последующие разделы посвящены проблемам, связанным с питанием при ВИЧ-инфекции, а также взаимодействию препаратов и особенностям режима питания при приеме АРТ во избежание побочных эффектов.

Информация этого буклета не заменяет консультацию врача, но поможет вам задуматься над вопросами, которые вы сможете задать специалисту вашего центра.

Оглавление

Общие диетические рекомендации	1
● Здоровое питание	1
● Лечебные продукты и экспресс-диета	11
● Витамины и минеральные элементы	11
● Витамины и минеральные добавки	13
● Высокие дозы витаминов, минералов и микроэлементов	14
● Лечебные травы	17
● Здоровая масса тела	19
● Избыточная масса тела	22
● Как хорошо питаться в условиях ограниченного бюджета	23
● Помощь диетолога	27
● Алкоголь	29
● Вода и другие жидкости	31
● Принципы безопасного питания	32
● Диета и антиретровирусные препараты	34

Контроль побочных эффектов, влияющих на аппетит	36
● Тошнота и рвота	36
● Жидкий стул или диарея	37
● Неприятный вкус	39

Непреднамеренная потеря веса	41
● Питание во время болезни	42

Антиретровирусная терапия, метаболические и возрастные изменения	44
● Липодистрофия	47
● Сердечно-сосудистые заболевания	49
● Сахарный диабет	50
● Остеопороз	52
● Заболевания почек	55

Гепатит и другие заболевания печени	57
--	-----------

Взаимодействие препаратов и диетические рекомендации по их приему	59
● Особенности режима питания при приеме нуклеозидных / нуклеотидных ингибиторов обратной транскриптазы (НИОТ)	60
● Особенности режима питания при приеме комбинированных препаратов	61
● Особенности режима питания при приеме ненуклеозидных ингибиторов обратной транскриптазы (НИОТ)	63
● Особенности режима питания при приеме ингибиторов протеазы	64
● Особенности режима питания при приеме ингибиторов слияния и входа	66
● Особенности режима питания при приеме ингибиторов интегразы	66

Заключение	67
-------------------	-----------

Общие диетические рекомендации

Здоровое питание

Здоровая диета является важным аспектом здорового образа жизни.

Правильное питание играет важную роль в поддержании здорового иммунитета и его способности противостоять инфекциям. Здоровое питание также помогает достичь и поддерживать здоровую массу тела, что способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, злокачественных новообразований и остеопороза.

При ВИЧ-инфекции обычно не возникает необходимости в соблюдении специальной

диеты. Однако, правильное питание поможет вам оставаться в хорошей форме, ощущать себя более энергичными и поддержит сердечно-сосудистую и опорно-двигательную систему в здоровом состоянии при достижении пожилого возраста.

При возникновении любых вопросов или проблем, связанных с приемом пищи, лечащий врач обычно направляет пациентов к диетологу. Диетолог сможет помочь вам советом в отношении поддержания здоровой массы тела, снижения уровня холестерина, а также в отношении снижения выраженности таких проявлений побочного действия антиретровирусных препаратов, как тошнота и частый жидкий стул (диарея).

Общие диетические рекомендации



Общие диетические рекомендации

Побочные эффекты антиретровирусных препаратов чаще носят слабый или невыраженный характер и со временем ослабевают или даже полностью исчезают.

Для большинства ВИЧ-инфицированных лиц принципы правильного питания не отличаются от диетических рекомендаций, распространяющихся на общее население.

Здоровая диета заключается в сбалансированном приеме:

- Углеводсодержащих продуктов
- Фруктов и овощей
- Молочнокислых продуктов

- Зернобобовых, рыбных, мясных продуктов и яиц
- Несатурированных видов растительного и сливочного масла.

Продукты с высоким содержанием жиров и углеводов следует принимать реже и в небольших количествах.

К углеводсодержащим продуктам относятся хлеб, маниока, крупы, зеленые бананы, просо, кукуруза, картофель, макаронные изделия, кус-кус, рис и ям.
Углеводсодержащие продукты должны составлять основу пищевого рациона – около трети ежедневно принимаемой пищи. Такие продукты являются источником

Общие диетические рекомендации

углеводов - основных поставщиков энергии, а также клетчатки, кальция, железа и витаминов группы В.

При наличии у вас непереносимости глютена, что приводит к развитию целиакии, возникает необходимость в исключении из диеты продуктов, содержащих глютен. При этом вы можете заменить их на безглютеновые хлебобулочные и макаронные изделия.

По возможности, попытайтесь использовать больше продуктов из цельнозерновой муки. Цельнозерновые крупы (рис, пшеница, овес), а также хлебобулочные и макаронные изделия с их использованием содержат большее количество клетчатки, витаминов

и минералов. Включение в диету картофеля в кожуре («в мундире») также повышает уровень потребляемой клетчатки.

Рацион с высоким содержанием клетчатки улучшает пищеварение, а также снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа и рака толстой кишки.

Фрукты и овощи являются источником витаминов, минеральных солей и клетчатки. Наряду с углеводсодержащими продуктами, **они должны составлять треть вашего ежедневного рациона.** Старайтесь принимать пять или больше порций фруктов или овощей каждый день. Одна порция (80 г) приблизительно приравнивается к:

Общие диетические рекомендации

- Одному фрукту среднего размера (яблоку, груше или апельсину),
- Двум небольшим фруктам (двум мандаринам или сливам),
- Одному кусочку большого фрукта (ананас или дыня),
- Трех столовым ложкам овощей с горкой (либо свежих, консервированных или замороженных). Корнеплоды - картофель и батат - не принимаются в расчет пяти ежедневных порций овощей и фруктов, так как они относятся к углеводсодержащим продуктам.
- Фасоль или другие бобовые культуры

засчитываются только в качестве одной из пяти порций, даже если вы превысили 80-граммовую порцию.

- Одна горсть (30 г) сухофруктов или небольшой стакан сока или фруктового пюре считается в качестве одной из пяти порций фруктов. Фруктовые соки содержат высокую концентрацию натуральных сахаров, которые высвобождаются из растительных клеток в процессе соковыжимания или приготовления пюре.

Считается, что фрукты и овощи обладают антиканцерогенными свойствами, а также предупреждают развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Фрукты и овощи

Общие диетические рекомендации

не содержат большое количество жиров, поэтому более частое употребление фруктов и овощей способствует снижению веса. В рацион важно включать разнообразные овощи и фрукты, так все они отличаются по своему содержанию витаминов и питательных веществ.

Молочные продукты, к которым относятся молоко, сыр и йогурт, содержат витамины и минералы, среди которых кальций занимает особое место. **Молочные и кисломолочные продукты обязательно следует включать в свой пищевой рацион.** Некоторые виды молочных продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров должны использоваться только в небольшом количестве или заменяться на

обезжиренные варианты.

При непереносимости молочных продуктов их можно заменить на гомогенизированные и обогащенные заменители на основе сои, орехов, риса, овса или кокосового ореха. Не забудьте проверить список ингредиентов в составе этих продуктов, так как они не всегда подвергаются обогащению кальцием (органические продукты вообще крайне редко подвергаются обогащению).

Для пополнения запасов кальция лучше всего использовать разнообразные продукты - не только кисломолочные изделия. Листовые темно-зеленые овощи такие, как кудрявая капуста «брунколь», китайская листовая зеленая капуста «бук-

Общие диетические рекомендации

чой» или «пак-чой», брокколи, а также сухофрукты, орехи, фасоль, соевые бобы, консервированные бобы, тофу и хлеб - все эти продукты являются замечательными источниками кальция и железа.

Мелкая рыба, которая готовится и употребляется в пищу с костями (например, рыба семейства сардин или мойва), также является хорошим источником кальция.

Фасоль и другие бобовые, рыба, яйцо и мясо являются источником белков, минералов и витаминов (особенно железо и витамин В12 в мясных продуктах).

Продукты с высоким содержанием белка обязательно должны включаться в ваш рацион.

К другим видам протеин-содержащих продуктов неживотного происхождения относятся зерна киноа, соевые бобы, тофу и растительный заменитель протеинов - продукты «Quorn» (Корн). Бобовые (фасоль, чечевица и горох) являются замечательным и дешевым источником белка с низким содержанием жиров.

Еженедельно в свой рацион полезно включать две порции рыбы, одна из которых по крайней мере должна содержать жирные сорта рыбы. Жирные сорта рыбы содержат «омега-3» жир, который обладает противовоспалительными свойствами и способствует профилактике некоторых сердечно-сосудистых заболеваний (дополнительная информация на стр. 46).

Общие диетические рекомендации

Министерство здравоохранения Великобритании рекомендует **употреблять не более 70 г красного (или переработанного) мяса в день**. Считается, что превышение рекомендуемого количества красного мяса повышает риск развития рака кишечника. Избыточное потребление переработанного или цельного красного мяса также ассоциируется и с некоторыми другими видами раковых опухолей, так, например, цельное мясо ассоциируется с раком поджелудочной и предстательной железы, в то время как переработанное мясо - с раком желудка. Жирные сорта мяса также способствуют повышению холестерина крови. По этой причине в свой рацион лучше всего включать разнообразные продукты

животного и растительного происхождения с высоким содержанием белка - не только мясные продукты.

Жиры, используемые для приготовления пищи (растительные масла, сливочное масло и маргарин), наряду с жирами животного происхождения, а также протеин-содержащие продукты являются источником энергии, жирных кислот (например, «омега-3») и жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К). В качестве жиров рекомендуется употреблять «ненасыщенные» жиры, которыми богаты такие продукты, как: орехи, зерновые, авокадо, оливковое и другие виды растительного масла, а также жирные сорта рыбы. «Насыщенный» жиры, входящие в состав мяса, сыра и сливочного

Общие диетические рекомендации

масла, способствуют повышению холестерина (см. стр. 45). **К продуктам с высоким содержанием насыщенных жиров также относятся выпечка (торты и пирожные), печенье и пироги. Такие продукты следует употреблять только в небольших количествах.**

Продукты с высоким содержанием жиров и свободных сахаров, а также напитки с высоким содержанием сахаров должны занимать минимальный объем вашего рациона. Такие продукты содержат пустые калории и не имеют питательной ценности. Употребление пищи с высоким содержанием жиров и свободных сахаров может привести к избыточному повышению массы тела. Продукты с

высоким содержанием сахара также могут способствовать развитию кариеса зубов. Дополнительная информация о здоровой массе тела на ст. 19.

Избыточное потребление соли и соленых продуктов может привести к повышению давления крови, что в свою очередь повышает риск возникновения инсульта или развития сердечно-сосудистых и почечных заболеваний. Детям старше одиннадцати лет и взрослым рекомендуется употреблять не более 6 г соли в день, а детям младшего возраста – еще меньше.

Некоторые продукты уже содержат большое количество соли (например, бекон, сыр, чипсы, анчоусы, гранулы

Общие диетические рекомендации

для приготовления соусов и бульонные кубики, ветчина, креветки, салями, соленые и поджаренные орехи, копченые мясорыбные продукты, соленая рыба, оливки, соевый соус и дрожжевой экстракт). Попробуйте ограничить количество и частоту потребления таких продуктов или, по крайней мере, выбирайте продукты «без добавления соли».

Хлеб и смеси хлопьев для завтрака могут значительно повысить количество потребляемой соли, особенно, при частом использовании этих продуктов. **Смеси хлопьев для завтрака также содержат большое количество сахара**. По возможности, всегда проверяйте состав ингредиентов при покупке пищевых соусов,

подлив, чипсов и консервированных продуктов, и выбирайте продукты с пониженным содержанием соли и сахара.

При приготовлении пищи, ограничьте количество добавляемой соли.

Для обогащения аромата и вкуса приготавливаемых блюд можно использовать специи, зелень, чеснок, лимон и т.д.

Готовые к употреблению блюда и полуфабрикаты в супермаркетах часто относятся к продуктам с высоким содержанием соли, сахара и жира. Частое использование таких продуктов в своем рационе приведет к невозможности соблюдения принципов здоровой и

Общие диетические рекомендации

сбалансированной диеты.

Больше информации о сбалансированном питании можно получить на сайте «NHS Choices» www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/the-eatwell-guide.aspx

Лечебные продукты и экспресс-диета

Лечебные продукты - это разновидность пищевых продуктов, которым присваиваются высокие питательные свойства и даже способность излечить некоторые заболевания. Зачастую такие продукты потребляются в повышенных количествах. К ним относятся голубика, Годжи ягода, брокколи и побеги пшеницы. Бытующее мнение о лечебных свойствах этих продуктов не

подтверждено. Кроме этого **правильнее принимать разнообразную пищу, а не концентрировать свое внимание на одном конкретном продукте.**

Некоторые утверждают, что экспресс-диета может помочь быстрому похудению. Однако такие виды диеты могут привести к возникновению проблем со здоровьем. **Если вы желаете похудеть, лучше это делать постепенно и за счет здорового питания, уменьшения порций принимаемой пищи и регулярных занятий спортом.**

Витамины и минеральные элементы

Витамины и минеральные соли - питательные вещества, в которых наш

Общие диетические рекомендации

организм нуждается для осуществления своей полноценной функции. Они входят в состав обычных пищевых продуктов.

Большинство лиц, включая лиц с ВИЧ-инфекцией, получают все необходимые витамины, минералы и микроэлементы за счет приема сбалансированной и разнообразной пищи с достаточным количеством фруктов и овощей.

Подробнее об основных витаминах, минералах и микроэлементах, в каких продуктах они содержатся и о рекомендуемых ежедневных дозах вы можете узнать на сайте «NHS Choices», следуя по ссылке www.nhs.uk/conditions/vitamins-minerals.

Во время беременности и при грудном вскармливании в диету необходимо вносить некоторые поправки. Одна из таких особенностей заключается в необходимости в приеме фолиевой кислоты беременными женщинами и женщинами, планирующими беременность. Также во время беременности рекомендуется прием витамина Д. Более подробную информацию о витаминных добавках вы сможете получить во время консультации со своим лечащим врачом. Диетолог сможет подробнее посоветовать вам в отношении соблюдения принципов безопасного питания и поддержания здоровой массы тела во время беременности. Больше информации по этой теме - по ссылке www.nhs.uk/livewell/pregnancy.

Общие диетические рекомендации

Витамины и минеральные добавки

Многие люди, в том числе и ВИЧ-инфицированные лица, используют витаминные и минеральные добавки, питательные вещества или лекарственные травы с целью дополнительной защиты и укрепления иммунитета, поддержки или улучшения общего самочувствия, а также с целью поддержания оптимальной массы тела, особенно, если они считают, что их пищевой рацион не обеспечивает их всеми необходимыми питательными веществами.

Специалисты по лечению ВИЧ-инфекции утверждают, что здоровая сбалансированная диета обеспечивает организм достаточным количеством витаминов и микроэлементов, и что совсем

нет необходимости в их дополнительном приеме. Наличие дополнительного эффекта от приема таких добавок не подтверждено. Не рекомендуется принимать повышенные дозы диетических добавок (см. стр. 14).

Однако, у многих ВИЧ-инфицированных лиц отмечается низкий уровень витамина Д, что ассоциируется с риском возникновения нескольких проблем (подробнее об остеопорозе - одной из таких потенциальных проблем - на стр. 52). Витамин Д входит в состав некоторых пищевых продуктов, хотя запасы витамина Д в организме в большей мере пополняются за счет воздействия на кожу солнечного света, поэтому уровень витамина Д

Общие диетические рекомендации

варьирует в зависимости от времени года и интенсивности загара. Диетолог также сможет посоветовать вам в отношении диетических источников витамина Д и правил безопасного приема солнечных ванн.

Прежде чем начать прием витаминных добавок, микроэлементов или лекарственных трав, проконсультируйтесь со своим ВИЧ-специалистом, фармацевтом или диетологом. **Специалистам важно знать, какие именно добавки вы намереваетесь принимать, что позволит им правильно оценить и проинформировать вас о возможном взаимодействии таких добавок с антиретровирусными препаратами.**

Высокие дозы витаминов, минералов и микроэлементов

Некоторые лица принимают высокие дозы витаминов и минеральных элементов, так как они считают, что это может поддержать их иммунитет. Несмотря на то, что витамины и минералы играют важную роль в сохранении хорошего самочувствия, исследования показали, что **прием больших доз некоторых из них может оказать пагубное воздействие.**

Нижеперечисленные витамины и минеральные элементы играют важную роль в поддержании вашего иммунитета, однако, при избыточном приеме они могут оказать пагубное воздействие:

Общие диетические рекомендации

- Витамин А (также известный под названием «ретинол», является производным бета-каротина). Избыточная концентрация витамина А (гипервитаминоз) может привести к повреждению печени и костной системы, а также вызывать рвоту и головную боль. Дозы витамина А, превышающие 0,7 мг для мужчин и 0,6 мг для женщин, могут оказать вредоносное воздействие. Доза, превышающая 1,5 мг, может стать причиной остеопороза. Установлено, что добавки, содержащие бета-каротин, могут повысить риск развития рака легких у курильщиков. Беременным женщинам не рекомендуется принимать добавки, в состав которых входит витамин А, без консультации врача, так как избыточное

потребление витамина А может оказать негативное влияние на развитие плода. Исследования показали, что высокий уровень витамина А ассоциируется с повышением вирусной нагрузки в грудном молоке. При дефиците витамина Д повышается предрасположенность к неблагоприятному воздействию высоких доз витамина А.

- Витамин В3 (ниацин): продолжительный прием высоких доз ниацина (никотинамида) может привести к повреждению печени. Максимальная суточная доза ниацина - 17 мг (в виде никотиновой кислоты) или 500 мг (в виде никотинамида).

Общие диетические рекомендации

- Витамин В6 (пиридоксин): продолжительный прием более 200 мг пиридоксина в день может привести к повреждению периферических нервных окончаний (нейропатии). Короткие курсы пиридоксина в дозе от 10 до 200 мг в сутки не причинит вреда, хотя для подтверждения этого необходимо больше данных.
- Витамин С (аскорбиновая кислота): превышение суточной дозы в 1000 мг может привести к диарее и боли в животе. Некоторые данные также показали, что большие дозы аскорбиновой кислоты могут привести к развитию мочекаменной болезни. Установлено, что прием больших доз витамина С приводит к снижению концентрации индинавира (*Криксиван*) в крови. Необходимо проявлять осторожность с приемом витамина С при одновременном приеме атазанавира (Реатаз «*Reyataz*») - ингибитора протеазы, который также повышает риск развития мочекаменной болезни. Возможно, что высокие дозы витамина С могут повлиять на концентрацию и других представителей класса ингибиторов протеазы.
- Витамин Е: прием высоких доз приводит к неблагоприятным последствиям; необходимо проявлять осторожность при одновременном приеме витамина с антикоагулянтами и при гемофилии. Прием витамина Е в дозе, не

Общие диетические рекомендации

превышающей 540 мг, скорее всего не вызовет никаких проблем.

- Магний: короткие курсы в суточной дозе 400 мг могут вызвать диарею.
- Калий: превышение суточной дозы в 3700 мг может привести к неблагоприятным последствиям. Пожилые люди в большей степени предрасположены к неблагоприятному воздействию избыточных доз препаратов калия, поэтому пожилым пациентам рекомендуется воздерживаться от дополнительного приема таких препаратов, если в этом нет острой необходимости.

- Цинк: прием высоких доз ассоциируется с развитием дефицита меди, с негативными изменениями коэффициента ЛПНП / ЛПВП, нейтропенией (снижением числа белых клеток крови) и анемией (снижением числа эритроцитов). Максимальная безопасная суточная доза цинка при его длительном приеме составляет 25 мг.

Лечебные травы

Многие используют лечебные травы в качестве дополнительного диетического средства. Важно не забывать, что к лечебным травам нужно относиться с осторожностью и всегда консультироваться с ВИЧ-специалистом или фармацевтом о ваших намерениях принимать

Общие диетические рекомендации

такие средства. **Некоторые народные средства могут снижать эффективность антиретровирусных препаратов.**

Например, чесночные капсулы часто принимаются по той причине, что им приписываются защитные кардиогенные свойства. Однако, они могут снижать эффективность препаратов из класса ингибиторов протеазы. Установлено, что чесночные капсулы способны снижать эффективность саквинавира (*Инвираса*). Также считается, что они оказывают аналогичный эффект и на другие ингибиторы протеазы и некоторые препараты класса ННИОТ (ненуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы). Чеснок, используемый при приготовлении

пищи, не оказывает такого эффекта.

Пациентам, принимающим ингибиторы протеазы и ННИОТ, также рекомендуется избегать приема настойки Святого Джона (настойка на основе зверобоя), используемой в качестве антидепрессанта. Замечено, что зверобой снижает концентрацию индинавира (Криксиван) - ингибитора протеазы, по этой причине исследователи рекомендуют **избегать** использование зверобоя при приеме любых других препаратов класса ингибиторов протеазы, ННИОТ, а также маравирок (*Селзентри*) на основании того, что все они имеют аналогичный механизм утилизации в организме.

Общие диетические рекомендации

Лабораторные исследования также показали, что «гипоксис африканский» и «сутерляндия кустарниковая» относятся к двум травам народной медицины, оказывающим влияние на механизм утилизации ингибиторов протеазы и ННИОТ в печени.

Также, теоретически не исключена вероятность взаимодействия антиретровирусных препаратов с другими лечебными травами, среди которых масло бурачника (огуречная трава), ДГЭА (дегидроэпиандростерон), листья Гинкго Билоба, лакрица, расторопша и валериана.

Фармацевт ВИЧ-специализированного центра сможет предоставить конкретную

информацию о потенциальном взаимодействии антиретровирусных препаратов и лечебных трав.

Здоровая масса тела

Поддержание оптимальной массы тела важно для всех и, особенно, для ВИЧ-инфицированных лиц. Избыточная масса тела, как и ее дефицит, может привести к ухудшению вашего самочувствия.

Поддержание здоровой массы тела зависит от баланса между потребляемой и используемой энергией. Если вы принимаете больше калорий, чем тратите, повышается вероятность того, что вы начнете прибавлять в весе. И наоборот, если вы сжигаете больше калорий, чем

Общие диетические рекомендации

принимаете, скорее всего вы начнете худеть.

Дефицит веса может привести к ослаблению иммунитета и стать причиной проблем, связанных с опорно-двигательным аппаратом (см. стр 52). **Если вы заметили неожиданное снижение массы тела, особенно, если это сопровождается такими симптомами, как: диарея, рвота, ознобы и болевые ощущения - вам необходимо сообщить об этом своему врачу.** Больше информации о непреднамеренной потере веса - на стр. 41

Избыточное повышение массы тела в течение первого года от начала приема АРТ увеличивает риск развития сахарного

диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Подробнее об этих заболеваниях см. стр. 44. Наблюдение диетолога в течение первого года от начала терапии поможет вам избежать избыточной прибавки в весе.

Поддержание оптимального баланса позволит вам достичь и поддерживать здоровую массу тела. Режим приема пищи и качество принимаемых продуктов поможет вам контролировать свой вес, а также уровень липидов и сахара в крови (см стр. 44).

Индекс массы тела (ИМТ) поможет определить насколько ваш реальный вес тела отличается от идеального

Общие диетические рекомендации

(в зависимости от вашего роста). ИМТ рассчитывается по формуле с использованием показателя роста и веса. ИМТ от 18,5 до 25 является оптимальным диапазоном. Так как при расчете ИМТ не учитывается преобладание у человека мышечной или жировой ткани, его рекомендуется использоваться только в качестве «приблизительного» показателя оптимального веса. Для оценки своего ИМТ вы сможете воспользоваться электронной формулой на веб-сайте «NHS Choices» по ссылке: www.nhs.uk/tools/pages/healthyweightcalculator.aspx

Там же вы найдете много полезных советов о здоровом питании и здоровом образе жизни, которые помогут вам избавиться от

избыточного веса и поддерживать его на оптимальном уровне. Мы рекомендуем вам начать с информации на «NHS Choices» по ссылке www.nhs.uk/livewell/goodfood или на сайте Британской ассоциации диетологов: www.bdaweightwise.com.

Организация по поддержке ВИЧ-инфицированных «The Food Chain (Пищевая цепочка)» также предлагает дополнительную информацию о здоровом питании. На сайте этой организации вы сможете найти сводные материалы и рецепты по приготовлению здоровой пищи. Фонд также предлагает широкий спектр услуг, среди которых бесплатные курсы здорового питания и курсы домашней кулинарии для ВИЧ-инфицированных лиц,

Общие диетические рекомендации

проживающих в Лондоне. Контактная информация «The Food Chain» тел. +44 020 7843 1800, электронная почта: info@foodchain.org.uk; веб-сайт: **www.foodchain.org.uk**.

Избыточная масса тела

Современные антиретровирусные препараты гораздо реже приводят к изменениям формы тела за счет перераспределения жировой ткани (так называемая - липодистрофия), что является проявлением побочного действия некоторых препаратов предшествующего поколения. Если вы заметили увеличение массы тела и скопление эластичной жировой ткани либо в области живота или в других частях тела, это, скорее всего,

вызвано приемом избыточного количества пищи и малоподвижным образом жизни.

Избыточное скопление жировой ткани в области живота особенно связано с повышенным риском сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистый заболеваний.

Избыточный вес (ожирение) - состояние, при котором реальная масса тела превышает идеальный вес (с учетом роста). Ожирение становится все более распространенным явлением. По шкале ИМТ за ожирение принимается показатель, превышающий 30. Избыточный вес приводит к целому ряду проблем, связанных со здоровьем. Наряду с сахарным диабетом 2 типа (см стр.50) и сердечно-сосудистыми заболеваниями (см стр.49), ожирение

Общие диетические рекомендации

способствует чрезмерному повышению давления крови, а также возникновению риска развития некоторых видов раковых опухолей. Избыточный вес и ожирение может сократить продолжительность жизни на целых 6 - 7 лет.

Для лечения ожирения обычно назначается лечебная низкокалорийная диета и активный образ жизни с увеличением физической нагрузки. А это значит, что вам придется внести радикальные изменения в свой привычный образ жизни. Но не пугайтесь, так как вы сможете получить всю необходимую поддержку. Обсудите это со специалистом своего центра или обратитесь в организации, перечисленные в конце этой брошюры, которые смогут оказать

необходимую помощь.

Некоторые пациенты с тяжелой формой ожирения испытывают трудности при попытках сбросить лишний вес - в этом случае возможно проведение хирургической коррекции веса. Как и в случае любого другого оперативного вмешательства, этот вид лечения несет на себе особый вид риска и не всем подходит.

Как хорошо питаться в условиях ограниченного бюджета

Если у вас возникли финансовые трудности с адекватным питанием или приобретением продуктов, соответствующих особенностям вашей диеты, обратитесь за помощью к специалисту своего центра,

Общие диетические рекомендации

который подскажет вам, как получить дополнительную помощь.

На веб-сайте **www.moneysavingexpert.com** можно также найти полезную информацию о правильном планировании и использовании своего бюджета при совершении покупок. На веб-сайте «The NHS Choices» можно найти лист 20 полезных советов о том, как правильно и дешево питаться. Ссылка на эту информацию приведена здесь **www.nhs.uk/Livewell/eat4cheap/Pages/cheap-food-shopping.aspx**

Ниже приводятся несколько советов, которые помогут вам хорошо питаться без больших финансовых затрат:

- Небольшие магазинчики и «забегаловки» часто продают свою продукцию по более высоким ценам, чем большие супермаркеты.
- Многие супермаркеты предлагают бартерные сделки на продукты, которые можно долго хранить (например, рис), продавая большие упаковки по сниженной цене. Покупка товаров по бартерным ценам поможет вам сэкономить много денег. Для покупки больших упаковок риса, муки и т.д. можно скооперироваться с друзьями или соседями.
- Супермаркеты обычно предлагают скидки на продукты ежедневной необходимости.

Общие диетические рекомендации

Кроме этого, вы можете сэкономить средства на фруктах, овощах и продуктах ежедневного спроса при посещении более дешевых супермаркетов.

- «Выгодные по цене» и более дешевые сорта растительного масла в большинстве своем произведены из семян рапса, и тем не менее они не уступают по своим диетическим качествам более дорогому оливковому маслу.
- Обращайте внимание на строку «Срок хранения» или «Использовать до...» на упаковках, так как часто супермаркеты еще больше снижают цены на продукты с истекающим сроком хранения, например, к концу рабочего дня (перед закрытием

супермаркета). Но не забывайте использовать такие продукты до истечения их срока хранения.

- Обращайте внимание на специальные предложения на продукты питания с длительным сроком хранения, например, макароны, рис и другие крупы, а также хлопья для завтрака. Но остерегайтесь соблазнительных предложений на продукты, которые на самом деле вам не нужны.
- Цены на овощи и фрукты часто дешевле, если вы покупаете их «в развес» (а не в предварительной упаковке), а также в разгар сезона. Однако иногда вы можете купить дешевые и лучшего

Общие диетические рекомендации

качества овощи и фрукты на рынке или в магазинах-забегаловках; кроме этого на таких рынках выбор продукции может быть более богатым, чем в супермаркетах. Не покупайте фрукты или овощи в количествах, превышающих ваши потребности, так как в противном случае часть этих продуктов испортится и будет выброшена на ветер.

- Замороженные, консервированные и сушеные фрукты, овощи, а также бобовые - очень питательны, дольше хранятся и намного дешевле, чем свежие. Рыбные консервы также является хорошим вариантом. Старайтесь выбирать консервы с пониженным содержанием (или без добавления) соли и сахара, а

также выбирайте фруктовые консервы в собственном соку, а не сиропе.

- Приготовление блюд в домашних условиях (например, лазанья, «мясная солянка», «карри» и т.п.), особенно, если вы готовите сразу для нескольких человек, обычно обходится дешевле и намного полезнее магазинных вариантов. Также вы можете заморозить остатки приготовленных блюд.
- При недостатке средств для покупки продуктов, можно обратиться за помощью в «Пищевые банки». Для подробной информации обратитесь в свой лечебный центр или участковому терапевту.

Общие диетические рекомендации

- Заранее составляйте лист необходимых продуктов и не выходите за его рамки; также старайтесь не ходить по магазинам, когда вы голодны!

Помощь диетолога

Вы можете получить консультацию по диетическому питанию у квалифицированного медицинского специалиста - диетолога. Некоторые ВИЧ-специализированные центры включают диетолога в свой штат специалистов. При отсутствии такового, вы можете получить консультацию диетолога на базе другого центра. Диетологи, работающие в сфере оказания помощи ВИЧ-инфицированным лицам, должны иметь высокий уровень профессиональных качеств

и компетентности, соответствующих профессиональным требованиям Британской Ассоциации по борьбе с ВИЧ (BHIVA).

Диетологи могут:

- разработать диету, отвечающую вашим индивидуальным потребностям
- скорректировать ваш рацион при появлении у вас метаболических изменений на фоне приема антиретровирусных препаратов (см стр. 44)
- проводить регулярный контроль за массой вашего тела и за соотношением

Общие диетические рекомендации

жировой и мышечной ткани

- адаптировать вашу диету к изменяющимся условиям (например, при заболеваниях)
- посоветовать, как избежать пищевых отравлений
- предоставить совет по контролю таких симптомов, как изменение вкуса, возникшего на фоне терапии
- предоставить диетические рекомендации при сахарном диабете, ожирении, гиперлипидемии (повышении уровня липидов в крови) и при нарушении всасывания питательных веществ

- предоставить диетические рекомендации во время беременности и грудном вскармливании
- помочь вам определить и контролировать проявления пищевой аллергии и непереносимости
- адаптировать вашу диету к уровню вашей физической нагрузки
- предоставить информацию и рекомендации по использованию витаминов, минеральных добавок и средств альтернативной медицины.

Для оценки соотношения мышечной и жировой ткани тела, диетологи используют

Общие диетические рекомендации

различные тесты. При регулярном проведении таких тестов, диетолог может заметить начальные изменения массы вашего тела до того, как они станут очевидными для вас. И тем не менее, пациенты обычно первыми замечают изменение массы или формы тела, например, по изменению привычного размера одежды. Это важный показатель, который должен побудить вас обратиться за помощью к диетологу, чтобы внести изменения в ваш пищевой рацион или интенсивность физических нагрузок.

Алкоголь

Не доказано, что употребление алкоголя в рекомендуемых объемах негативно отражается на здоровье ВИЧ-

инфицированных лиц при отсутствии у их других сопутствующих заболеваний, например, гепатита. Допустимый предел регулярно принимаемого алкоголя не должен превышать 14 единиц в неделю. Это относится как к мужчинам, так и женщинам. К одной единице алкоголя приравнивается:

- 150 мл пива или сидра (с содержанием 5 - 6% алкоголя)
- половина стандартного бокала вина (объем стандартного бокала - 175 мл)
- 25 мл крепких спиртных напитков
- Небольшой бокал (50 мл) хереса или порта.

Злоупотребление алкоголем приводит к алкогольному гепатиту (воспалению печени и нарушению ее функции). ВИЧ-инфицированным лицам особенно важно заботиться о своей печени. Тот факт, что печень играет важную роль в утилизации антиретровирусных препаратов не является последней причиной этому утверждению. Лица с коинфекцией хронического гепатита В или С должны иметь в виду, что употребление даже небольшого количества алкоголя не рекомендуется.

Злоупотребление алкоголем также может привести к повышению уровня липидов в крови (холестерина и триглицеридов).

Злоупотребление алкоголем может

привести к нарушениям в соблюдении режима приема лекарственных препаратов или «приверженности к лечению».

Также злоупотребление алкоголем нередко приводит к рвоте. **При возникновении рвоты в течение первого часа после принятия антиретровирусных препаратов, следует повторить их прием.**

Периодические запои также вредны для общего состояния здоровья - не следует употреблять весь рекомендуемый недельный объем алкоголя за один день. Кроме того, не забывайте, что алкогольные напитки содержат большое количество калорий, что нужно учитывать, если вы пытаетесь сбросить лишний вес.

Общие диетические рекомендации

На сайте «The NHS Choices» имеется много информации об алкоголе, а также же программное приложение, которое поможет вам отслеживать, сколько алкогольных единиц вы принимаете. Вы можете найти это приложение по ссылке www.nhs.uk/livewell/alcohol.

Вода и другие жидкости

Важно не забывать о приеме достаточного количества жидкостей, что способствует правильной работе вашего организма.

Взрослым рекомендуется выпивать 6 - 8 стаканов жидкости в день. Вода, обезжиренное молоко, несладкие напитки (кофе и чай) - все это принимается в расчет. Фруктовый сок также принимается в

качестве жидкости, хотя объем выпиваемых фруктовых соков следует ограничивать до 150 мл в день (см. стр. 5).

При повышенной температуре тела (лихорадке) или при наличии жидкого частого стула важно принимать дополнительный объем жидкости. Также во время физической нагрузки необходимо увеличить объем принимаемой воды или жидкостей.

Часть рекомендуемого суточного объема жидкости можно принимать в виде фруктовых напитков, кофе, чая и свежевыжатых соков, разбавленных водой или газированной (минеральной) водой.

Общие диетические рекомендации

Однако следует иметь ввиду, что кофе, кока-кола и, в некоторой степени, чай обладают мочегонным (обезвоживающим) эффектом, так же как и алкоголь.

В Великобритании водопроводная вода может использоваться в качестве питьевой воды большинством людей.

Хотя при снижении числа CD4-лимфоцитов ниже уровня 100, необходимо быть более осторожным. В этом случае рекомендуется проконсультироваться со своим врачом или другим медицинским работником вашего центра о мерах предосторожности, которые вам следует предпринять во избежание потенциальной инфекции.

При очень низком уровне CD4 лимфоцитов, наблюдающий за вами врач порекомендует вам немедленно начать антиретровирусную терапию, чтобы позволить скорейшему восстановлению вашего иммунитета. В этот период в качестве питьевой воды рекомендуется использовать кипяченую воду.

Принципы безопасного питания

При условии сохранности иммунитета риск пищевого отравления для ВИЧ-инфицированного человека не выше, чем для неинфицированного. И тем не менее, во избежание пищевого отравления следует соблюдать некоторые правила предосторожности.

Общие диетические рекомендации

При снижении уровня CD4-лимфоцитов до 200, такой человек в большей степени предрасположен к пищевым отравлениям. Антитретовирусная терапия поможет укрепить ваш иммунитет и уменьшить риск пищевых инфекций.

Приведенные ниже общие советы по обработке, приготовлению и хранению пищевых продуктов также помогут снизить риск пищевого отравления.

Возможно, что вы найдете следующие советы полезными для вас:

- Приготовленная пища должна храниться в холодильнике и использоваться в течение не более двух дней. Приготовленные

блюда, которые вы хотите хранить на протяжении более двух дней, следует замораживать сразу после приготовления.

- Охлажденные блюда перед употреблением должны быть тщательно разогреты.
- Воздержитесь от использования заплесневелых продуктов, продуктов с истекшим сроком хранения, а также расколотых яиц.
- Тщательно мойте фрукты и овощи перед употреблением.
- Поддерживайте чистоту рабочих поверхностей и разделочные доски,

Общие диетические рекомендации

используемых для приготовления пищи.

- Храните сырые продукты отдельно от готовой пищи.

При ослабленном иммунитете, вам также следует:

- воздерживаться от приема блюд из сырого мяса, сырой рыбы, сырых яиц, а также любые блюда из полуготовой птицы или свинины.
- избегать употребления в пищу непастеризованных сортов сыра и сыра с плесенью (например, Бри или Стилтон), а также свежего молока и непастеризованных кисломолочных

продуктов.

- Избегайте приема «живых» йогуртов пробиотиков и добавок, содержащих живую бактериальную культуру.

Диета и антиретровирусные препараты

Обычно легче подобрать комбинацию препаратов, которая соответствует вашим диетическим привычкам, чем пытаться «подстроить» свою диету к терапии.

Существует несколько простых приемов, которые вы можете взять на вооружение, чтобы помочь вам своевременно принимать лекарственные препараты. Подробнее об этом вы можете узнать из нашего буклета «*Прием антиретровирусных препаратов*».

Общие диетические рекомендации

Вы также можете проконсультироваться со специалистами вашего лечебного центра или представителями общественных организаций по поддержке ВИЧ-инфицированных лиц, если вы желаете получить больше информации о том, как правильно принимать терапию.

Режим приема антиретровирусных препаратов последних поколений упрощается с каждым годом и обычно не требуют соблюдения особых диетических правил. При этом при приеме некоторых комбинированных препаратов рекомендации сводятся только к двум правилам:

- Либо принимать препарат во время или

сразу после еды.

- Либо принимать препарат натощак.

Подробный список лекарственного взаимодействия и диетических требований, связанных с приемом антиретровирусных препаратов см. на стр. 59

Контроль побочных эффектов, влияющих на аппетит

Как и все лекарственные средства, антиретровирусные препараты могут оказывать побочное действие. Побочные эффекты обычно проявляются в начале приема препаратов, при этом большинство из них носят легкий или умеренный характер и обычно со временем уменьшаются или полностью исчезают. Более подробно о побочных эффектах и о методах их контроля - в буклете организации «NAM» *«Побочные эффекты»*.

Тошнота и рвота

Некоторые антиретровирусные препараты могут вызывать тошноту и рвоту. С целью контроля за такими проявлениями побочного действия, лечащий врач может назначить противорвотные препараты (антиэметики) в начале любого курса терапии, который часто вызывает тошноту. Прием антиэметиков за 30 минут до приема антиретровирусных препаратов предотвратит или облегчит тошноту.

При общем недомогании и рвоте попробуйте придерживаться следующих рекомендаций:

- Принимайте в пищу продукты с нейтральным вкусом, например: рис, хлеб и картофельное пюре.

Контроль побочных эффектов, влияющих на аппетит

- Избегайте приема жирной или острой пищи.
- Принимайте пищу небольшими и частыми порциями.
- Иногда пищу легче принимать в охлажденном виде или комнатной температуры.
- Такие продукты, как подсоленные крекеры, чипсы, простое печенье, или жидкий суп также обычно лучше переносятся. Если вы надолго уходите из дома, прихватите с собой небольшую упаковку чипсов или крекеров.
- Мятный или имбирный чай помогут вам

«успокоить» желудок.

Жидкий стул или диарея

Диарея относится к одному из потенциальных проявлений побочного действия большинства антиретровирусных препаратов. Этот симптом обычно исчезает через несколько недель или месяцев после начала приема терапии. Диарею можно контролировать при помощи крепительных средств (средств против диареи). Лечащий доктор предложит вам такие препараты, если вы начинаете терапию, которая часто вызывает диарею. Эти препараты также можно приобрести в аптеке без рецепта.

Если, несмотря на предпринимаемые меры, диарея продолжается более

нескольких дней и сопровождается ухудшением общего самочувствия, вам следует обратиться за медицинской помощью. Возможно, что вам потребуется сдать анализ кала для исключения инфекции.

Диарея, возникшая в результате приема ингибиторов протеазы или других антиретровирусных препаратов, с трудом откликается на изменения диеты. Однако у специалистов имеется выбор лекарственных средств, с помощью которых можно контролировать симптомы частого жидкого стула. Один из таких препаратов называется «Имодиум» (лоперамид). Препарат можно приобрести в аптеке и без рецепта. Сильнодействующие крепительные

средства, такие как: «ломотил» (lomotil) или октреотид - можно получить только по рецепту врача.

Обычно через несколько дней после начала приема этих препаратов диарея прекращается. В этот период старайтесь избегать кофе (и другие кофеин-содержащие напитки и продукты), сырые овощи, острую и жирную пищу, так как все они способствуют продолжению диареи. В большинстве случаев, исключение из своего рациона продуктов с высоким содержанием жиров, растительной клетчатки или лактозы поможет вам уменьшить проявление симптомов диареи.

Так как диарея приводит к потере солей

и жидкости, важно их восполнять путем приема достаточного объема жидкости или специальных напитков для регидратации.

Приобрести солевые смеси для регидратации также можно в аптеке. Такие продукты, как бананы, картофель, куриное и рыбное мясо помогут вам восполнить потери калия, уровень которого обычно снижается при тяжелых симптомах диареи. Доказано, что растительная клетчатка в составе таких продуктов, как бобовые, овес, бананы, яблоки и груши также благотворно влияет на симптомы диареи.

Если на фоне диареи вы стали терять вес, важно как можно скорее проконсультироваться с диетологом, который поможет вам разработать

легкоусвояемую и аппетитную диету.

Наряду со спазмолитическими препаратами («Колофак» - мебеверин), увеличение или уменьшение количества принимаемой растительной клетчатки может облегчить проявления симптомов раздраженного кишечника.

Неприятный вкус

Возникновение неприятного привкуса может быть следствием непосредственного растворения капсул или таблеток в полости рта. В этом случае на помощь могут прийти мятные леденцы или сладости, или вы можете просто почистить зубы. Запивание таблеток целым стаканом прохладной негазированной воды также может помочь.

Однако, некоторые препараты могут изменить ваш вкус уже после их всасывания в кишечнике. В некоторых случаях, такие изменения носят временный характер и исчезают через несколько недель, хотя иногда они могут сохраняться. В этих случаях к пище можно добавлять пищевые ароматизаторы, вкусовые добавки, соусы, выбирать продукты с выраженными вкусовыми качествами или избегать продуктов, которые вам неприятны. В крайнем случае вы можете посоветоваться с диетологом или проконсультироваться с врачом об изменении схемы вашей терапии, особенно, если вы принимаете препараты первой линии.

Непреднамеренная потеря веса

Одним из благоприятных эффектов антиретровирусной терапии является повышение или стабилизация массы тела. Понижение массы тела является достаточно серьезной проблемой для ВИЧ-инфицированных пациентов, особенно, среди лиц с низким числом CD4-лимфоцитов и прогрессирующей ВИЧ-инфекцией. Непреднамеренная потеря 3% массы тела может значительно повысить риск прогрессирования ВИЧ-инфекции.

В этой ситуации первым важным шагом является исключение любых других заболеваний, которые могут

спровоцировать потерю веса. Снижение массы тела может быть первым симптомом сопутствующей инфекции или других заболеваний до появления их характерных симптомов. Снижение массы тела не является характерным для ВИЧ-инфицированных лиц без сопутствующих заболеваний, хотя снижение аппетита и депрессивно-тревожное состояние могут послужить этому причиной.

Значительное снижение массы тела может быть опасным, так как это приводит к снижению способности организма бороться с инфекциями и восстанавливаться после перенесенных заболеваний. При возникновении сопутствующих заболеваний важно свести к минимуму снижение массы

Непреднамеренная потеря веса

тела, а после выздоровления попытаться восстановить утраченный вес за счет увеличения мышечной массы. Болезненный вид, возникший в результате потери массы тела, также с трудом воспринимается пациентами.

Если вы обеспокоены своей диетой и плохим аппетитом или испытываете проблемы с тошнотой и рвотой, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или диетологом. Их работа заключается не в том, чтобы вынудить вас принимать больше пищи. Они попытаются помочь вам восстановить аппетит, порекомендуют принимать пищу небольшими, но частыми порциями в виде более калорийных и питательных блюд, или

найдут для вас другие решения.

Не следует относиться к непреднамеренному снижению веса как к несущественной проблеме. Потому что потеря веса не является таковой. Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем лучше, так как это поможет предотвратить развитие более серьезных проблем.

Питание во время болезни

Плохое самочувствие часто сопровождается ухудшением аппетита. Однако в этот период энергетические потребности организма часто возрастают. Диета играет важную роль в поддержании сил вашего организма для борьбы с заболеванием и для скорейшего выздоровления.

Непреднамеренная потеря веса

Во избежание перебоев с продуктами во время болезни, убедитесь, что у вас дома всегда есть достаточный запас. Консервы, продукты с длительным сроком хранения и замороженные продукты - все это вам пригодиться в период болезни. Если вам не хватает денег на покупку продуктов, обратитесь за помощью в органы местной власти, ВИЧ-специализированный центр или фонд поддержки ВИЧ-инфицированных лиц.

Прием пищи небольшими, но частыми порциями может быть проще во время болезни, чем трехкратное питание; это также менее утомительно, чем приготовление основных блюд. В этот период не плохо всегда иметь под рукой такие высококалорийные продукты, как

орехи, сухофрукты, сыр и печенье.

Приятные на вкус высококалорийные напитки (пепси, кока-кола и т.д.), а также йогурт являются хорошими источниками энергии.

Ваш клинический центр сможет обеспечить вас сбалансированными пищевыми заменителями и добавками, которые помогут повысить уровень потребляемых калорий во время болезни.

Антиретровирусная терапия, метаболические и возрастные изменения

Курение, малоподвижный образ жизни, жирная пища и злоупотребление алкоголем - все это приводит к негативным изменениям липидного и углеводного обмена. Некоторые антиретровирусные препараты могут также способствовать нарушению этих процессов, часто называемых изменениями метаболического баланса.

К таковым относятся:

- изменение жирового (липидного) баланса крови с повышением уровня липидов низкой плотности (ЛПНП или «плохих жиров») и понижением уровня липидов высокой плотности (ЛПВП, или «хороших жиров») или повышением уровня триглицеридов
- изменение углеводного обмена, приводящие к нарушению метаболизма глюкозы, что также называется толерантностью к глюкозе (или резистентностью к инсулину).

Все эти изменения связаны с риском развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Вышеупомянутые заболевания могут возникать изолированно друг от друга, хотя часто между ними прослеживается взаимосвязь. Например, резистентность к инсулину может привести к развитию сахарного диабета, который, наряду с лишним весом, ассоциируется с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний.

Наблюдение за изменениями метаболического баланса вашего организма является неотъемлемой частью оказания стандартной ВИЧ-специализированной помощи.

При возникновении любых метаболических нарушений, вы можете проконсультироваться с медицинским

персоналом клинического центра об изменениях, которые вам необходимо внести в свой рацион питания или образ жизни для того, чтобы контролировать эти нарушения.

При повышении уровня холестерина, рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров. Последние входят в состав некоторых продуктов животного происхождения, таких как: жирные сорта красного мяса, масло, цельное молоко, сливки, сыр и жирный йогурт, а также являются компонентом таких продуктов растительного происхождения, как пальмовое масло, кокосовые сливки и масло (дополнительная информация о здоровом сбалансированной питании на

стр. 1).

Всем без исключения рекомендуется принимать по крайней мере пять порций фруктов и овощей в день. Прием большого количества свежих фруктов и овощей важен при желании похудеть или при повышенном уровне липидов (жиров) в крови.

Для предотвращения тромбообразования и снижения уровня триглицеридов важно принимать в достаточном объеме полиненасыщенные липиды омега-3. Последние входят в состав жирных сортов рыбы (скумбрия, сельдь, лосось и сардины). Источниками омега-3 жиров неживотного происхождения являются льняное масло, соевые продукты, а также пищевые добавки

в виде капсул «омега-3».

Регулярные физические упражнения также способствуют снижению уровня липидов крови. С этой целью наиболее эффективными являются занятия силовыми видами спорта (гиревой спорт, занятия с гантелями или штангой), а также аэробные физические нагрузки, которые приводят к увеличению частоты сердечных сокращений и дыхания (бег, ходьба, плавание и т.д.).

Гликемический Индекс (ГИ) - параметр, который используется для классификации продуктов по скорости повышения уровня глюкозы в крови после их употребления. Высокий ГИ пищевого продукта приводит к внезапному повышению уровня глюкозы

в крови, в то время как низкий ГИ говорит о том, что данный продукт поддерживает более стабильный уровень глюкозы, что сохраняет чувство насыщения в течение более длительного времени. При выявлении признаков метаболических нарушений, возможно, что ваш доктор предложит вам перейти на диету с низким гликемическим индексом. Специалист-диетолог сможет вам в этом помочь.

Адекватная АРТ и своевременная помощь способствуют нормализации продолжительности жизни ВИЧ-инфицированных лиц. Так некоторые специалисты считают, что предполагаемая продолжительность жизни многих лиц с недавно выявленной ВИЧ-инфекцией

приближается к нормальной.

Правильное питание оказывает существенное влияние на продолжительность и качество жизни.

Липодистрофия

Липодистрофия - состояние, при котором наблюдается изменение формы тела за счет перераспределения жировой ткани, при этом отмечается снижение объема жировой ткани в одних участках тела и накопление ее - в других

Длительный прием некоторых антиретровирусных препаратов предшествующего поколения может вызывать липодистрофию, хотя такие

препараты, как ставудин (*Зерит*[®]) и зидовудин (*Ретровир*), также входящие в состав комбинированных препаратов «*Комбивир*» и «*Тризивир*», в настоящее время назначаются реже. Подробнее об этом - в буклете организации NAM «Побочные эффекты».

Некоторые лица после начала АРТ замечают увеличение их массы тела, что скорее всего является результатом улучшения их состояния здоровья, повышения аппетита или малоподвижного образа жизни. Сочетание силовых и аэробных упражнений (подъем веса, ходьба, бег, плавание, велоспорт) поможет вам скорректировать форму вашего тела. Аэробные упражнения повышают сократительную способность

сердца и выносливость мышц.

Силовые тренировки способствуют увеличению мышечной массы и сжигают жировые запасы. Занятия йогой и плаванием относятся к физической активности с силовыми элементами, однако наиболее эффективным видом силовых упражнений являются занятия с подъемом свободного веса (гантели, штанга) или занятия на тренажерах в гимнастическом зале. Тренировка главных мышечных групп приносит максимальную пользу. Для повышения мышечной силы необходимо использовать достаточно высокие нагрузки. Перед этим важно сначала разогреть мышцы с использованием легких нагрузок с последующим увеличением нагрузки, но с

сокращением числа повторений.

Перед началом силовых тренировок полезно проконсультироваться с тренером-специалистом. Тренажерные залы располагают штатом тренеров-консультантов, которые смогут вам помочь правильно спланировать ваши занятия. По мере укрепления мышц необходимо постепенно увеличить на них нагрузку, чтобы оказывать продолжительный стимулирующий эффект.

Сердечно-сосудистые заболевания

Без лечения ВИЧ-инфекции повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. К другим факторам риска относятся семейный анамнез сердечно-

сосудистых заболеваний, избыточный вес и курение. Антиретровирусная терапия снижает вероятность развития сердечно-сосудистых и других серьезных заболеваний.

Однако прием некоторых препаратов из класса ингибиторов протеазы и представителей предшествующих поколений класса НИОТ (которые в настоящее время используются крайне редко) связан с метаболическими изменениями, приводящими к повышению отдаленного риска сердечных заболеваний. Липодистрофия, избыточная масса тела на фоне приема антиретровирусных препаратов и продолжительность самой ВИЧ-инфекции - все это также может

увеличить предрасположенность к развитию сердечных заболеваний (см. стр. 44).

Избыточный вес или диета с большим содержанием насыщенных жиров относятся к повреждающим сердечно-сосудистую систему факторами. Эти факторы приводят к повышению уровня холестерина и сужению коронарных артерий, доставляющих кровь к сердечной мышце, что приводит к ограничению сердечного кровотока. Такие изменения могут привести к развитию стенокардии (состояние, характеризующееся возникновением загрудинной боли) и, в конечном итоге, к инфаркту миокарда.

Курение, низкий уровень физической

активности, употребление наркотиков и злоупотребление алкоголем - все это также способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Сбалансированная здоровая диета и регулярные физические нагрузки ослабляют негативное влияние метаболических изменений, связанных с приемом АРТ, что в свою очередь снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Подробнее о здоровом питании на стр. 1.

Сахарный диабет

ВИЧ-инфицированные лица предрасположены к развитию сахарного диабета - заболевания, при котором в результате нарушения усвоения глюкозы

клетками организма, наблюдается чрезмерное повышение ее уровня.

Сахарный диабет 1 типа обычно возникает в более раннем возрасте. При этом организм перестает производить достаточное количество инсулина — гормона, который контролирует уровень глюкозы в крови.

Сахарный диабет 2 типа возникает в более зрелом возрасте (обычно старше 40 лет), хотя это правило не распространяется на лиц азиатского и афро-карибского происхождения. При диабете 2 типа, несмотря на то, что организм продуцирует достаточно инсулина, чувствительность клеток организма к нему снижена, что приводит к резистентности организма к

инсулину.

Сахарный диабет 2 типа наиболее частовстречающийся вид диабета, который ассоциируется, во-первых, с избыточным весом (со скоплением жировой ткани, как правило, в средней части тела); во-вторых, с низким уровнем физической активности. Этот тип диабета становится все более распространенным в Великобритании. Некоторые антиретровирусные препараты предшествующих поколений, липодистрофия, избыточная масса тела на фоне приема АРТ и продолжительность ВИЧ-инфекции также ассоциируются с повышенным риском сахарного диабета.

Профилактические меры помогают

предупредить развитие сахарного диабета или контролировать его прогрессирование. Клинические центры могут провести специальный анализ для выявления признаков сахарного диабета путем измерения уровня глюкозы крови натощак.

Лечение сахарного диабета обычно начинается с лечебной диеты и контроля над избыточным весом за счет увеличения физической активности и правильного питания. Показано, что ежедневные прогулки «10 000-шагов» способствуют профилактике сахарного диабета 2 типа. А при его развитии, такие прогулки помогают контролировать заболевание. В некоторых случаях, наряду с диетическим питанием и физическими упражнениями

для контроля диабета могут использоваться лекарственные препараты.

Подробнее о здоровом питании на стр. 1.

Остеопороз

Многие ВИЧ-инфицированные лица предрасположены к риску развития остеопороза – прогрессирующего истончения костей. В настоящее время большинство экспертов считают, что снижение плотности костной ткани возникает как в результате негативного влияния ВИЧ-инфекции, так и под влиянием антиретровирусной терапии. К другим факторам риска развития остеопороза у ВИЧ-инфицированных лиц относятся курение, злоупотребление

алкоголем, низкая масса тела и низкий уровень тестостерона. Риск остеопороза увеличивается с возрастом, особенно, у женщин в период менопаузы.

Правильное питание и физические упражнения снижают риск развития остеопороза, а также помогают контролировать его проявления.

Для правильного формирования костей необходимо достаточное количество кальция и витамина Д.

Многие пищевые продукты являются богатыми источниками кальция. К таким продуктам относятся молоко и молочнокислые продукты, зеленые

листовые овощи, фасоль и многие сорта рыбы. Подробнее о продуктах с большим содержанием кальция см. стр. 6.

Витамин Д входит в состав жирных сортов рыбы, яиц, а также некоторых продуктов, обогащенных витаминами (например, смеси хлопьев для завтрака).

Большая часть витамина Д может вырабатываться в коже под воздействием солнечного света. Лица с темной кожей склонны к продукции меньших количеств витамина Д под воздействием солнечных лучей, чем лица со светлой кожей. Однако длительное пребывание под солнцем приводит к солнечным ожогам, что повышает риск развития рака

кожи. С целью безопасности, солнечные ванны рекомендуется принимать в виде регулярных коротких (в несколько минут) прогулок под солнцем в середине дня без нанесения солнцезащитного крема. Этого должно быть достаточно, чтобы поднять уровень витамина Д, хотя это зависит от времени года, вашего натурального тона кожи и площади открытых участков тела. Больше информации о правилах безопасного пребывания на солнце можно получить в своем клиническом центре.

Кроме этого, диетолог может изучить ваши диетические пристрастия и скорректировать количество потребляемого с пищей витамина Д и кальция. В некоторых случаях, возможно, что вам

потребуется принимать кальций и витамин Д в виде таблетированных добавок. Проконсультируйтесь со специалистом клинического центра или врачом общей практики о способах устранения дефицита витаминов и минералов.

Упражнения на сопротивление, подвижные игры и виды спорта снижают риск остеопороза, а в случае его развития стимулируют рост новой костной ткани. Для этого подойдут любые упражнения или занятия, при которых мышцы вынуждены работать против силы гравитации. При повышении риска перелома костей вследствие остеопороза, вам следует проконсультироваться со специалистом о видах физической нагрузки, которые будут

наиболее приемлемыми для вас.

Заболевание почек

Антиретровирусная терапия связана с нарушением функции почек. Однако результаты недавно проведенных исследований показали, что такие изменения возникают реже среди ВИЧ-инфицированных лиц, принимающих антиретровирусную терапию (АРТ), по сравнению с пациентами, не получающими лечение. Диабет и гипертония (повышение давления крови) также приводят к повреждению почек.

Обычно, первоначальные признаки почечных нарушений контролируются за счет изменения образа жизни,

направленного на поддержание здоровой массы тела посредством соблюдения сбалансированной диеты и регулярных физических упражнений. Следует проявлять особую осторожность в отношении количества потребляемой соли, чтобы избежать повышения давления крови. Возможно, что вам будет рекомендовано воздерживаться от употребления пищевых продуктов с высоким содержанием калия, а также диета с умеренным содержанием протеина, что следует делать только под чутким руководством диетолога.

Функция почек состоит в выводе из организма отходов метаболизма. При почечных нарушениях происходит накопление метаболических отходов, что

приводит к проявлению таких симптомов, как общее недомогание, слабость, одышка, кожный зуд и отек ног. За счет изменений в диете можно замедлить процесс образования метаболических отходов, что приведет к уменьшению тяжести некоторых симптомов. Ваш лечащий врач подскажет вам, как этого можно добиться.

При прогрессировании почечной недостаточности, возможно, что вам потребуется ограничить объем выпиваемой жидкости, что нужно делать только по рекомендации и под присмотром специалиста. До появления такой необходимости рекомендуется принимать нормальный объем жидкости.

Гепатит и другие заболевания печени

Печень наделена большим числом важных функций. У ВИЧ-инфицированных лиц печень играет жизненно важную роль в утилизации антиретровирусных препаратов.

У некоторых пациентов наблюдается сочетанная ВИЧ / гепатит В / гепатит С инфекция. Вирус гепатита В или С вызывает инфекционное воспаление печени. Некоторые лекарственные препараты, в том числе используемые для лечения ВИЧ-инфекции, также могут отражаться на функции печени. Алкоголь и наркотики являются еще одним фактором, влияющим на функцию печени (см. р.29).

При соблюдении принципов здоровой диеты обычно не возникает необходимости в ее изменениях при хронических гепатитах. При этом рекомендуется поддерживать здоровую массу тела за счет правильного питания и физических упражнений, так как избыточный вес повышает риск развития жирового гепатоза (скопления жира в печени).

При выраженном повреждении печени лечащий врач может посоветовать вам ограничить количество потребляемой соли, чтобы избежать задержки жидкости в организме, что приводит к повышению нагрузки на печень. Специалисты клинического центра подскажут вам, что для этого нужно делать.

При гепатите или любой другой форме заболевания печени обычно рекомендуется полностью отказаться от алкоголя или ограничить его потребление до минимума.

Вирусный гепатит С повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, что диктует необходимость в регулярном мониторинге уровня липидов, глюкозы и давления крови.

Дополнительная информация - в буклете организации «NAM» «*ВИЧ & гепатит*».

Взаимодействие препаратов и диетические рекомендации по их приему

Ниже приведен обзор требований к режиму питания при приеме доступных в настоящее время антиретровирусных препаратов. При назначении нового препарата вы должны получить подробную информацию (в письменном виде) о правилах его приема, в том числе, о любых изменениях диеты, которые необходимо соблюдать при приеме этого препарата. Для дополнительной информации об особенностях

режима питания при приеме АРТ, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, фармацевтом или диетологом.

Особенности режима питания при приеме нуклеозидных / нуклеотидных ингибиторов обратной транскриптазы (НИОТ)

Особенности режима питания при приеме нуклеозидных / нуклеотидных ингибиторов обратной транскриптазы (НИОТ)

Препарат	режим питания
абакавир (<i>Зиаген</i>)	Может приниматься во время еды или натощак.
эмтрицитабин (<i>Эмтрива</i>)	Может приниматься во время еды или натощак.
ламивудин (<i>Эпивир</i>)	Может приниматься во время еды или натощак.
тенофовир дизопроксил (<i>Виреад</i>)	Принимать во время еды.
зидовудин (<i>Ретровир</i>)	Может приниматься во время еды или натощак. Прием с пищей снижает риск возникновения тошноты.

Особенности режима питания при приеме комбинированных препаратов

Препарат	режим питания
Атрипла (эфавиренц, эмтрицитабин и тенофовир дизопроксил)	Принимать натощак (предпочтительно перед сном) с целью снижения риска возникновения побочных эффектов. Особенно, избегайте приема этого препарата сразу после употребления пищи с высоким содержанием жиров, так как это увеличивает риск развития побочных эффектов.
Комбивир (ламивудин и зидовудин)	Можно принимать во время еды или натощак, хотя прием с пищей способствует снижению тошноты.
Эвиपлера (рилпивирин, эмтрицитабин и тенофовир дизопроксил)	Принимать во время еды.
Генвоя (элвитегравир, эмтрицитабин, тенофовир алафенамид и кобицистат в качестве усиливающего агента)	Принимать во время еды.

Особенности режима питания при приеме комбинированных препаратов

Препарат	режим питания
Кивекса (ламивудин и абакавир)	Может приниматься во время еды или натощак.
Стрибилд (элвитегравир, эмтрицитабин, тенофовир дизопроксил и кобицистат в качестве усиливающего агента)	Принимать во время еды.
Триумек (долутегравир, абакавир и ламивудин)	Может приниматься во время еды или натощак.
Тризивир (зидовудин, ламивудин и абакавир)	Может приниматься во время еды или натощак.
Трувада (тенофовир дизопроксил и эмтрицитабин)	Принимать во время или сразу после еды.

Особенности режима питания при приеме ненуклеозидных ингибиторов обратной транскриптазы (НИОТ)

Препарат	режим питания
эфавиренц (Сустива)	Принимать натощак (предпочтительно перед сном) с целью снижения риска возникновения побочных эффектов. Особенно, избегайте приема этого препарата сразу после употребления пищи с высоким содержанием жиров, так как это увеличивает риск развития побочных эффектов.
этравирин (<i>Интеленс</i>)	Принимать во время или сразу после еды (в течение двух часов после основного приема пищи или в течение получаса после легкой закуски).
невирапин (<i>Вирамун и Вирамун пролонгированный</i>)	Принимать во время еды или натощак.
рилпивирин (<i>Эдурант</i>)	Принимать во время еды.

Особенности режима питания при приеме ингибиторов протеазы

Препарат	режим питания
атазанавир (<i>Рематаз</i>) (совместно с ритонавиром или кобицистатом, используемых в качестве усиливающего агента)	Принимать во время или сразу после еды (в течение двух часов после основного приема пищи или в течение получаса после легкой закуски).
дарунавир (<i>Презиста</i>) (всегда принимается с дозой усиливающего агента: ритонавир или кобицистат)	Принимать во время или сразу после еды (не позднее получаса после еды).
фосампренавир (<i>Телзир</i>) (обычно с ритонавиром)	Может приниматься во время еды или натощак.
лопинавир / ритонавир (<i>Калетра</i>)	Принимать во время еды или натощак.

Особенности режима питания при приеме ингибиторов протеазы

Препарат

режим питания

ритонавир (*Норвир*)

Может приниматься во время или сразу после еды, хотя прием с жирной пищей минимизирует риск возникновения тошноты (это обычно не вызывает проблем при приеме низкой [100 мг] дозы в качестве усиливающего агента).

типранавир (*Аптивус*) (должен приниматься с ритонавиром)

Принимать во время или после еды для снижения побочных эффектов.

Особенности режима питания при приеме ингибиторов слияния и входа

Препарат	режим питания
маравирик (<i>Селзентри</i>)	Может приниматься во время еды или натощак.
энфувиртид (<i>Фузеон</i>)	Инъекционная форма, не требует соблюдения особой диеты.

Особенности режима питания при приеме ингибиторов интегразы

Препарат	режим питания
долутегравир (<i>Тивикей</i>)	Может приниматься во время еды или натощак. При развитии толерантности вируса к ингибиторам интегразы, рекомендуется принимать этот препарат во время еды.
ралтегравир (<i>Изентресс</i>)	Может приниматься во время еды или натощак. Препарат не следует разжевывать, разламывать или измельчать.

Заключение

- Соблюдение принципов сбалансированной диеты достаточно для удовлетворения обычных диетических потребностей. ВИЧ-инфекция сама по себе не требует существенных изменений рациона питания.
- ВИЧ-инфицированные лица редко нуждаются в приеме специальных пищевых добавок, напротив, нужно иметь в виду, что некоторые из них снижают эффективность антиретровирусных препаратов.
- Хорошо сбалансированная диета и оптимальная масса тела помогут вам дольше оставаться здоровыми, а также сократят риск сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.
- Всем без исключений рекомендуется соблюдать правила безопасности питания и приема воды во избежание пищевой инфекции. Это особенно важно для лиц с низким числом CD4-лимфоцитов.
- Режимы приема АРТ с каждым годом упрощаются. Однако при приеме некоторых антиретровирусных препаратов необходимо соблюдать особые правила приема пищи, о которых вас должны проинформировать перед началом или при каждом изменении режима терапии.

Заключение

- Важно продолжать хорошо питаться и принимать достаточное количество жидкости, даже если вы испытываете побочные эффекты терапии или ваше состояние ухудшается на фоне ВИЧ-инфекции. В этом случае, диетолог поможет вам оптимизировать вашу диету.

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 найдете базу данных с возможностью поиска организаций в самых разных уголках мира. Воспользуйтесь ею, чтобы найти нужную

организацию или службу в вашем регионе.

Переведенные материалы, представленные на сайте aidsmap.com, можно читать и копировать.

Каждый год NAM предоставляет бесплатные информационные ресурсы – такие, как эта брошюра – тысячам людей по всему миру. Это стало возможным благодаря щедрости людей, поддерживающих нас в данном начинании. Ваш вклад в нашу работу очень ценен для нас – вместе мы способны изменить ситуацию к лучшему.

Если вы хотите сделать пожертвование, посетите нашу страницу:

www.aidsmap.com/donate.

Регистрационный номер NAM в Великобритании – 1011220

NAM

Адрес: Acorn House
314-320 Gray's Inn Road
London WC1X 8DP
UK

Тел.: +44 (0) 20 7837 6988

Факс: +44 (0) 20 7923 5949

Веб-сайт: www.aidsmap.com

Эл. почта: info@nam.org.uk

Copyright ©: NAM

Все права защищены

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.