



ЕДА

КАК ЛЕКАРСТВО



Санкт-Петербург, 2018

Введение

Правильное питание является залогом долгой и здоровой жизни для любого человека. Особое значение еда начинает приобретать тогда, когда человек сталкивается с болезнью. Сразу возникает множество вопросов к врачу:

— Доктор, а что мне можно есть, а что нет? А как пища сочетается с таблетками? Нужна ли особая диета? С давних времён при различных болезнях врачи назначали особый тип питания, учитывая возраст, болезни, пол, физическую нагрузку. В ряде стран ученые приходили к выводу, что питание — это лекарство. Если выпить таблеток больше, чем прописано, то можно отравить организм.

Если съесть больше пищи, чем требуется, это приведёт к ожирению и организм будет отравлен различными ненужными веществами, которые будут вырабатываться в избытке.

Сегодня существует огромное количество рекомендаций по питанию. В интернете и СМИ информация иногда разноречивая, и человеку даже с медицинским образованием подчас непросто разобраться.

Несколько десятилетий назад была разработана система питания для разных заболеваний — например, диета Певзнера, или номерная диета. До сих пор говорят: «Мне назначили 5-й стол». Но как быть, если пациент столкнулся не с одним, а с несколькими заболеваниями? Нередко при одном заболевании можно есть то, что не разрешается при другом.

Вам знакома такая ситуация?

Мы создали эту брошюру,
чтобы помочь найти ответы на некоторые
общие вопросы по питанию.

1 Как рационально питаться при ВИЧ?

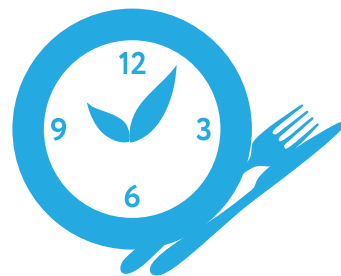
Особых различий в питании человека, живущего с ВИЧ, и ВИЧ-отрицательного человека нет.

Помните: рационально значит разумно. Когда слышишь термин «правильное питание», то тело немного сковывает. Появляются определённые рамки, в которых надо быть, чтобы добиться результата.

Для получения результата нужно подходить к теме еды разумно, знать принципы здорового питания и уделять своему телу время и внимание.

Рациональное питание при ВИЧ-инфекции играет огромную роль. Плохая пища может усугубить течение болезни. Вирус влияет не только на иммунную систему, но и на энергетические процессы, концентрацию витаминов и минералов.

Мы все знаем, что питаться необходимо 4–5 раз в день, так как желудочный сок, выделяющийся перед каждым приёмом пищи, облегчает пищеварение.



Приём пищи	Доля суточного потребления, %
Завтрак	20–30
Обед	35–40
Полдник	10–15
Ужин	20–30
ИТОГО	100

✔ Последний приём пищи лучше сделать за 3–4 часа до сна. Если есть редко, то желудочного сока будет выделяться больше, чем нужно, и это приведёт к разрушению стенки желудка.

✔ Питание должно быть разнообразным: включать продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко, творог) и растительного происхождения (овощи, фрукты, каша и хлеб).

✔ Важную роль играет белок. Он служит основным материалом для клеток и тканей организма.

✔ Источники белка: мясо, рыба, творог, сыр, молоко, яйца, картофель, фасоль, горох, соя, рис.

✔ Жирную пищу лучше совмещать с овощами и большим количеством зелени.

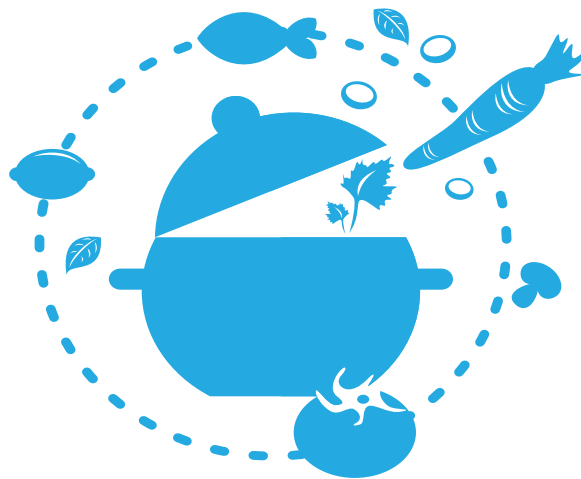
✔ Не следует во время приёма пищи смотреть телевизор или читать книгу.

✔ В суточный рацион взрослого человека должно входить 300–400 граммов овощей (капуста, свёкла, морковь, лук и другие овощи).

✔ Желательно отсутствие вредных продуктов на вашем столе.

✔ Помните! Много: не значит полезно.

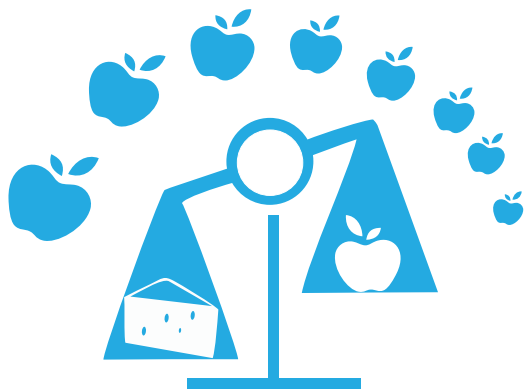
✔ Однообразие – вредно.



Для правильной работы организма человеку необходимы белки, жиры и углеводы, минералы, витамины и витаминоподобные соединения, а также вода.

Между всеми веществами должен быть баланс, то есть правильное распределение по их количеству.

Следите за весом, рекомендуется взвешиваться 2 раза в месяц. Зимой нашему телу нужны витамины и даже калории, поэтому вес может немного увеличиться.



8

Правило кулака при правильном питании

Считается, что объём желудка равен объёму вашего кулака. Если вы не будете его растягивать большим количеством пищи, то наедитесь, при этом не переедая. То есть, когда вы садитесь за стол, вся еда в вашей тарелке не должна превышать по объёму ваш кулак. И добавку брать нельзя!



Важно!

Это один из принципов питания. Вероятность, что вы при этом похудеете, конечно, есть, но только при условии, что вы и в остальном последуете правилам рационального питания.

9

Что не рекомендуется употреблять в пищу или необходимо свести к минимуму?

⊗ Алкоголь. Этиловый спирт — это яд, гепатотоксичный и энцефалотоксичный (опасный для мозга).

Всемирной организацией здравоохранения определена относительно безопасная доза алкоголя в сутки — 20 мг чистого алкоголя, то есть приблизительно 50 мл крепких спиртных напитков, или 250 мл вина, или 300 мл пива.

И нельзя накопить и выпить за 1 раз недельную порцию. Доза алкоголя, превышающая допустимую, не способна обезвредиться печенью.

⊗ Попкорн, семечки.

⊗ Сладкие и газированные напитки.
От них стоит отказаться совсем.

Они содержат огромное количество сахара — 12–15 граммов сахара на 100 мл. Это 30–35 граммов сахара на стакан напитка. 30 граммов равно 6 чайным ложкам. То же самое касается соков из пакета.

⊗ Майонез, кетчуп.

⊗ Лапша и пюре быстрого приготовления.

⊗ Колбаса, консервы.

⊗ Бургеры.

⊗ Чипсы, картофель фри,
блюда, приготовленные во фритюре.

2

Из чего состоит еда?

Белки

Белки – основной материал клеток, гормонов, биологически активных веществ, ферментов.

Источники белка: растения, злаки, молоко, творог, яйца, мясо, рыбные продукты.

Необходимая норма белка рассчитывается от роста, массы и физиологического состояния человека.

При недостатке белка в организме может развиваться анемия, нарушаются обменные процессы в печени, гормональный контроль углеводного обмена инсулином, возможно нарушение аппетита, появление отёков.

Жиры

Жиры – структурный материал клеток.

Они участвуют в стимуляции кишечника и деятельности поджелудочной железы, являясь депо жирорастворимых витаминов.

Жиры и масла дают телу энергию. Но не стоит употреблять их в большом количестве: они могут откладываться в организме, если не будут расходоваться.

Для поддержания хорошей физической формы некоторые люди предпочитают обезжиренные продукты.

Но если у вас имеются проблемы с обменом веществ, то потребление жиров в рационе лучше увеличить. Исключение составляет случай диареи, при котором лучше обратиться к врачу.

Содержание жиров в пищевых продуктах

Количество жиров	Пищевые продукты
очень большое	масло, маргарин, жиры кулинарные
большое	сливки и сметана, сыр, свинина, утки, гуси, колбасы, сосиски, шоколад, пирожные
умеренное	сыр плавленый, творог, яйца, баранина, говядина, куры
малое	молоко, кефир, творог полужирный, сельдерей, горбуша
очень малое	творог обезжиренный, молоко белковое, кефир, судак, хек, щука, фасоль, крупы, хлеб

Хочется обратить внимание на полиненасыщенные жирные кислоты (омега-6 и омега-3). Являясь природными антиоксидантами, они в 30 раз снижают вероятность сердечных заболеваний.

Переизбыток жиров приводит к нарушению усвояемости жиров, влечет к формированию бляшек и отложению липидов (жиров) в сосудах.

Переизбыток продуктов, содержащих триглицериды (производные жиров), ведёт к ожирению. Ожирение приведёт к развитию инфаркта и инсульта.

Недостаток жиров приведёт к негативным изменениям в обменном процессе. Будут происходить нарушения: половой функции, теплового баланса.

Углеводы

Углеводы — это источник нашей энергии. На сегодняшний день многие слышали о таких понятиях, как простые и сложные углеводы. Такое название они получили за счёт скорости всасывания в кровь через желудочно-кишечный тракт.

Углеводы: хлеб, рис, картофель, овсяные хлопья, крупы.

Основные углеводы	
Название	Источник
глюкоза	фрукты, ягоды
фруктоза	мёд
галактоза	молоко
сахароза	сахар, кондитерские изделия

Эти продукты обеспечивают организм не только углеводами, но и белками и минералами.

Избыток углеводов ведет к нарушению в обмене усвояемости глюкозы и приводит к сахарному диабету. Недостаток углеводов приводит к нарушению функций головного мозга, почек.

Важную роль играет клетчатка. Она улучшает моторику кишечника, способствует быстрому очищению от токсических веществ.

Витамины

Витамины — это вещества, которые играют важную роль в реализации биологических процессов нашего тела.

Необходимо поддержание нормального уровня витаминов в организме, потому что это является профилактикой многих болезней.

Например, недостаточность витамина Д при болезнях почек приводит к остеопорозу.

При ВИЧ в организме не хватает витаминов, минералов и микроэлементов, поэтому допускается использование:

- мультивитаминов с микроэлементами,
- витаминов С, Е и А,
- микроэлементов (хром, медь, железо, селен и цинк).

Лучше принимать данные препараты после консультации с лечащим врачом.

Помимо таблетированной формы витаминов в рацион должны входить натуральные витамины из свежих овощей и фруктов. Не все витаминные добавки пригодны, а их большие количества могут даже нанести вред.

У людей, живущих с ВИЧ, в организме может быть пониженный уровень витаминов и микроэлементов, таких как А, С, Е, В6, В12, цинк, селен и т. п.

Тогда рекомендуется дополнительно использовать витамины и минералы в форме таблеток или витаминных напитков.

В этом контексте следует отметить, что некоторые витамины в случае приёма их в чрезмерных дозах могут негативно сказаться на здоровье.

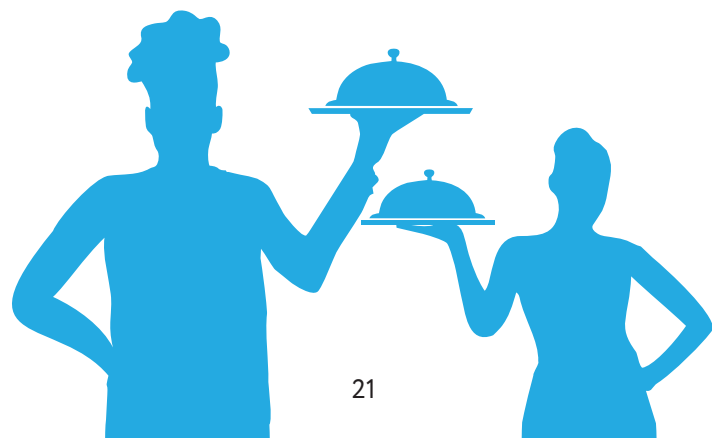


Витамин	Продукты
А	печень, мясо, рыба, молочные продукты, яйца
Д	яйца, сливочное масло, печень трески, икра, грибы
Е	растительное масло, орехи, яйца, крупы, хлеб, пищевая зелень, сладкий перец
К	шпинат, салат, капуста, морские водоросли, молочные продукты, соя, растительное масло
РР	печень, сыр, мясо, бобовые, крупы (гречневая, овсяная, пшённая), хлеб пшеничный грубого помола
В6	печень, почки, мясо, рыба, бобовые, крупы (гречневая, овсяная, ячневая), яйца, перец, картофель, гранат
фолиевая кислота	зелень, печень трески, мясо, яйца, гречневая крупа, бобовые, орехи, хлеб из муки грубого помола
В12	печень, почки, некоторые виды рыб (кета, сардина, скумбрия)
Н	печень, яйца, бобовые, крупы

Примерное меню

Помните, еда должна быть качественной. Скажите, разве хорошо приготовленный кусочек говядины хуже, чем кусочек колбасы?

Кто-то может подумать, что натуральная еда — это дорого. Это не всегда так. Готовая еда сомнительного качества стоит гораздо дороже приготовленной дома.



3

Некоторые особенности питания при приёме АРВТ

Нюансов в приёме терапии так же много, как и много самих схем АРВТ. Поэтому будьте внимательны, когда ваш врач объясняет детали приёма.

Важное место в приёме терапии занимает вода. Она является естественным мочегонным средством. Если пить мало воды, то может появиться склонность к запорам и ухудшиться состояние кожи.

Человеку, не имеющему тяжёлой сердечной недостаточности и почечной недостаточности, рекомендовано 1,5–2,5 литра жидкости. Сюда входит и та вода, которую мы получаем из овощей и фруктов.

Первый завтрак	Каша овсяная с сухофруктами	Сыр 17%	Кофе чёрный с сахаром
Второй завтрак	Салат фруктовый с йогуртом	Вода с лимоном	
Обед	Суп овощной	Запечёное куриное филе	Рис / Овощной салат
Полдник	Орехи (30 граммов)		
Ужин	Рыбные котлеты	Овощное рагу	
На ночь	Кефир		

Лучше пить воду чистую и без газа, небольшими порциями (3–4 глотка), но часто. В воду можно добавлять дольку лимона.

Некоторым «вкуснее» пить горячую воду (кстати, так делает известный врач Леонид Рошаль).

Если вы привыкли к утренней чашке кофе — на здоровье! Но помните, что чашка кофе — это не завтрак! На завтрак должны быть и жиры, и белки и углеводы.

Следует помнить, что крепкий чай и кофе не являются заменой чистой воды.

Они скорее способствуют обезвоживанию, поэтому не стоит ими злоупотреблять.

Далее для удобства рассмотрим сочетание АРВТ с едой в формате таблицы.

Рекомендации по сочетанию антиретровирусной терапии с пищей

Препарат	Сочетание с едой
Зидовудин	Независимо от приёма пищи
Амивирен/эпивир/ламивудин	
Зилакомб/Комбивир/Зидолам	
Тенофовир	Препарат принимать во время еды
Эмтрицитабин/эмтриаб	Независимо от приёма пищи
Зиаген/Олитид/Абакавир	
Никавир/фосфазид	Перед приёмом пищи
Кивекса (абакавир+ламивудин)	Независимо от приёма пищи
Трувада (тенофовир+эмтрицитабин)	Препарат принимать во время еды
Вирамун/невирапин/невирпин	Независимо от приёма пищи
Стокрин/Эфавиренз/регаст	Принимать на ночь; за несколько часов не есть
Эвиплера /тенофовир+эмтрицитабин+рилпивирин	Препарат принимать во время еды
Интеленс/этравирин	
Калетра/лопинавир+ритонавир	Капсулы принимать во время еды, таблетки независимо от приёма пищи
Инвираз/саквинавир/интерфаст	Препарат принимать во время еды
Телзир /фосампренавир	Независимо от приёма пищи
Реатаз/симанод/атазанавир	Препарат принимать во время еды
Презиста/дарунавир/кемерувир	
Норвир/ритонавир	
Тивикай/долутегравир	Независимо от приёма пищи
Исентресс/ралтегравир	

Опасные свойства грейпфрута

Определённые вещества в грейпфруте (фуранокумарины) вымывают ферменты, которые расщепляют лекарство.

Это приводит к тому, что лекарство не усваивается в кишечнике и сразу попадает в кровь. То есть вы принимаете в 5–10 раз большую дозу лекарства для того, чтобы получить желаемый терапевтический результат.

В ряде случаев это приводит к сильной интоксикации. Данный эффект может сохраняться в течение суток.



В составе биологически активных добавок часто встречается экстракт семян грейпфрута.

4

Почему мы много едим?

Подумайте, возможно, большое количество еды - это следствие какой-то нерешённой проблемы?



Если вы понимаете, что «заедаете» стресс или боль, причинённую вам, необходимо обратиться к специалистам. Психологи или психотерапевты помогут вам. Они смогут оказать необходимую поддержку и помогут найти ответы на сложные вопросы.

5

Связано ли ПИТАНИЕ с заболеваниями сердца?

Конечно!

На сегодняшний день существует большое количество исследований, подтверждающих тот факт, что питание напрямую или опосредованно воздействует на факторы риска (дислипидемия, артериальное давление или гипергликемия).

Важным показателем при оценке рисков является холестерин.

Он же подразделяется на несколько составляющих:

- 1) ЛПВП,
- 2) ЛПНП,
- 3) триглицериды.



1 Липопротеин высокой плотности (ЛПВП) состоит из белка, фосфолипидов и триглицеридов. Он помогает очищать сосуды, способствует выводу токсинов из печени. Кроме того, такие фракции способствуют увеличению эластичности кровеносных сосудов, минимизируют риск образования атеросклеротических бляшек. Даже умеренное потребление алкоголя вызывает повышение уровня ЛПВП.

2 Липопротеин низкой плотности (ЛПНП) провоцирует образование бляшек на поверхности сосудов. Спровоцировать рост этого показателя в крови может длительное употребление продуктов, богатых насыщенными жирами. При формировании больших отложений сосуды могут закупориваться, а это приводит к инсультам и инфарктам.

Углеводы, богатые пищевыми волокнами, оптимальны

для замещения насыщенных жиров и усиления диеты (снижение ЛПНП).

3 Триглицериды – клетки, которые поступают из кишечника. Они после обработки печенью становятся ЛПНП. В их фракциях содержится обычный холестерин. В большинстве случаев определение этого параметра необходимо для определения типа дислипотеидемии.

Еще 5–7 лет назад считалось, что пациенты с сердечно – сосудистыми заболеваниями должны избегать употребления продуктов, богатых холестерином. Под строгий запрет попали куриные яйца. Но в настоящее время их реабилитировали. Доказано, что пищевой холестерин несильно влияет на уровень холестерина крови.

Опасность исходит в большей степени от насыщенных жиров, которые содержатся в жирном мясе, колбасах, жирных молочных продуктах. Но, говоря о принципах рационального питания, мы уже сказали о необходимости избегать употребления этих продуктов.



В идеале поступление с пищей холестерина не должно превышать 300 мг/день. Пациентам с нарушением веса рекомендуется использовать в пищу овощи, бобовые, фрукты, умеренное количество орехов, цельнозерновые злаки.



Всем людям для предотвращения развития сердечнососудистых заболеваний 2–3 раза в неделю рекомендуется употреблять другие продукты, являющиеся источником n-3 полиненасыщенных жирных кислот (орехи, соя, льняное масло).



С холестерином более или менее понятно. Но от кардиолога вы можете услышать, что у вас повышены триглицериды. Их уровень зависит от потребления пищи, богатой сахарами. Уменьшение в рационе сладостей, увеличение потребления рыбы, овощей приведёт к нормализации триглицеридов.



Старайтесь ограничить продукты, которые богаты быстроусвояемыми углеводами.



Потребление 25–30 г клетчатки способствует снижению уровня холестерина. Из овощей в большой степени это горох, бобовые, чечевица.



Снижение (не исключение!) потребления поваренной соли. Избыточное поступление соли в организм может спровоцировать повышение АД. Человеку в день нужно 5–7 граммов поваренной

соли. Поваренная соль жизненно необходима организму. Такие продукты как, хлеб и колбасы (хотя ранее мы обсудили тот факт, что пользы от них мало), содержат большое количество соли. При гипертонии необходим отказ от избыточного потребления соли. Иногда только этого достаточно, чтобы снизить АД.

Добавляйте соль по вкусу только в тарелку.
Эта рекомендация позволит снизить
потребление соли в 2 раза.



Для нормальной массы тела важное значение имеет физическая нагрузка.



Также в пищу рекомендуется добавлять большое количество овощей. Всемирная организация здравоохранения установила, что для поддержания здоровья человек должен съедать не менее 500–700

граммов овощей и фруктов. Причём речь идет не о чём-то экзотическом. Капуста, лук, зелень признаны одними из самых полезных с точки зрения профилактики многих заболеваний, в том числе и онкологии.

Сладкое даёт организму энергию, поэтому иногда его потребление не запрещается (к примеру, если у человека резкая потеря веса).

Лучше всего употреблять мёд (если нет аллергии). У некоторых людей после употребления рафинированного сахара могут возникнуть проблемы с грибковыми заболеваниями (кандидоз) в ротовой полости.

Если вы думаете, что имеете недостаточный вес и опасаетесь, что в случае возникновения проблем со здоровьем потеряете вес ещё больше, включите в свой рацион углеводы, сахара и белки. Эти вещества помогут сохранить и укрепить мышцы. Только добавьте физическую нагрузку.

Алкоголь сказывается на качестве и продолжительности жизни человека. При приёме АРВТ алкоголь может повлиять на способность вовремя принять лекарства. А нарушения приёма терапии могут привести к развитию резистентности.

Также с особой осторожностью нужно относиться к алкоголю тем людям, у которых помимо ВИЧ-инфекции вирусные гепатиты В или С.

Составители:

Врач — инфекционист

Гутова Людмила Владимировна

Врач — кардиолог высшей категории

Тесля Ольга Владимировна

СПб ГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе
со СПИД и инфекционными заболеваниями»

Санкт-Петербург, 2018