

ASPEKTE

ASPEKTE

HIV, KOMBINATIONSTHERAPIE UND ERNÄHRUNG

Gefördert aus Mitteln
des Bundesministeriums
für soziale Sicherheit und Generationen

**Die AIDS-Hilfen
Österreichs**



Nährstoffe

Welche gibt es?

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist die beste Möglichkeit, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Die Grundlage stellen die **Kohlenhydrate**, enthalten in Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Getreideprodukten, Obst und Gemüse, dar. Diese stärkereichen Nahrungsmittel sollten den Hauptanteil des Speisezettels ausmachen. Sie sind die wichtigsten Energielieferanten und fördern aufgrund ihres Ballaststoffgehaltes die Verdauung. Ballaststoffe sind auch wichtig für eine gesunde Darmflora. Das Vorurteil, kohlenhydratreiche Lebensmittel machen dick, stimmt so nicht. Die wahren Dickmacher sind die dazu verzehrten Fettmengen, z.B. in Form von fetten Saucen, Wurst oder Käse etc.

Fette, speziell die Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sind ebenfalls lebensnotwendig, z.B. zur Aufnahme fettlöslicher Vitamine oder zum Aufbau von Körperzellen und Hormonen. Fette sind in Pflanzenölen, Milchprodukten, Fleisch, Fisch etc. enthalten und werden häufig in zu großen Mengen aufgenommen. HIV-infizierte Menschen können jedoch unter bestimmten Umständen

einen erhöhten Bedarf an fettreichen Nahrungsmitteln haben (siehe Gewichtsverlust).

Eiweiße (Proteine) sind weitere wichtige Bausteine der Ernährung. Enthalten in Fisch, Fleisch, Wurst, Eiern, Milchprodukten (tierisches Eiweiß) sowie Soja, Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten (pflanzliches Eiweiß), sind sie wichtig für Erneuerung, Wachstum, Erhaltung und Reparatur von Zellen und Geweben. Da Nahrungsmittel, die tierische Eiweiße enthalten, meist auch fettreich sind, sollten Menschen, die nicht zunehmen wollen, versuchen, mehr pflanzliche Eiweißträger zu essen.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind für das Funktionieren des Organismus sowie für das Immunsystem unentbehrlich. Da diese Wirkstoffe über die ganze Lebensmittelpalette verteilt vorkommen, ist für die optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen eine abwechslungsreiche Ernährung besonders wichtig. Achten Sie darauf, ausreichend Obst, Gemüse, Getreide- und Milchprodukte sowie geringe Mengen Fleisch und Fisch zu sich zu nehmen. Darin sind in der Regel alle notwendigen Nähr- und Wirkstoffe enthalten.

Ausreichend trinken

Nicht vergessen!

Ihr Körper benötigt täglich ca. zwei Liter Flüssigkeit. Je nachdem, welche Medikamente Sie einnehmen,

kann der Bedarf an Flüssigkeit aber auch stark erhöht sein. Trinken Sie reichlich Wasser, Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesäfte sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

Abwechslungsreich essen

Besonders wichtig!

Vor allem als HIV-infizierter Mensch sollten Sie darauf achten, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Durch ungenügende Ernährung – sowohl hinsichtlich der Menge als auch der Qualität – kann

es zu Mangelerscheinungen kommen. Gewisse Nahrungsbestandteile, wie spezielle Proteine, langkettige Fettsäuren, Vitamine und Spurenelemente spielen nachgewiesenermaßen eine wesentliche Rolle beim Kampf gegen Infektionen.

Gewichtsverlust

Was kann ich tun?

HIV-positive Menschen haben häufig einen erhöhten Grundumsatz. Das bedeutet, dass Ihr Nährstoffbedarf erhöht ist und Sie daher kalorienreicher, mehr bzw. öfter (Zwischenmahlzeiten!) essen sollten. Bei ungenügender Nahrungszufuhr kommt es zu ungewolltem Gewichtsverlust, d.h. zur Abnahme der Muskelmasse. Da ein einmal eingetretener Gewichtsverlust meist

schwer wieder auszugleichen ist, sollten Sie sich regelmäßig wiegen und bei einer Gewichtsabnahme von fünf Prozent Ihres Körpergewichtes innerhalb von drei Monaten mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin sprechen.

Vergessen Sie nicht, wesentlich zur Erhaltung der Muskelmasse ist körperliche Bewegung, die darüber hinaus auch die Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten und das seelische Wohlbefinden steigert.

Lipodystrophiesyndrom

Was kann ich tun?

Beim sogenannten Lipodystrophiesyndrom handelt es sich um eine Nebenwirkung der antiretroviralen Medikamente (s. ASPEKTE 5 „Nebenwirkungen der Kombinationstherapie“). Es kann dabei gleichzeitig zur Zunahme von Fettgewebe am Körperstamm und zur Abnahme von

Fettgewebe an Armen, Beinen und im Gesicht kommen. Sollten Sie von solchen Fettverteilungsstörungen betroffen sein, wäre es günstig, pflanzlichen Fetten gegenüber tierischen Fetten den Vorzug zu geben.

Sowohl für den Abbau des Körperstammfettes als auch für den gleichzeitigen Aufbau von Muskulatur ist Bewegung unerlässlich!

Was ist zu beachten?

Viele HIV-Medikamente (s. ASPEKTE 1 „Kombinationstherapie“) müssen, damit sie wirken können, unter Beachtung bestimmter Ernährungs-vorschriften eingenommen werden. Das ist deshalb wichtig, weil der Wirkstoff des Präparates ansonsten vom Körper nicht aufgenommen (resorbiert) werden kann. Für eine bessere Aufnahme und Ver-träglichkeit ist es außerdem wesent-lich, dass Medikamente mit viel Flüssigkeit aufgenommen werden.

Vor dem Essen bedeutet, dass Sie die Medikamente möglichst knapp vor einer Mahlzeit – höchstens aber eine Stunde davor – einnehmen sollen.

Auf nüchternen Magen bedeutet,

dass Sie die Medikamente minde-stens eine halbe Stunde vor der näch-sten oder mindestens zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit einnehmen sollen.

Mit einer Mahlzeit oder zum Essen bedeutet, dass Sie die Medi-kamente während oder sofort nach dem Essen einnehmen sollen.

Mit fettarmer oder fettfreier Nahrung bedeutet, dass Sie zur Medikamenteneinnahme und mindes-tens zwei Stunden danach Obst, Gemüse oder Brot, aber keine fetten Speisen, die mit Butter, Margarine oder Öl zubereitet sind, essen sollen.

Mit fetter Nahrung bedeutet, dass Sie zu den Medikamenten etwas Fett (z.B. Vollmilch, Käse, Butter, Margarine etc.) essen sollen.

Kontakte

Steirische AIDS-Hilfe
A/DSSHILFE OBERÖSTERREICH
AIDS-Hilfe Tirol
aidsHilfe Kärnten
Aidshilfe Salzburg
AIDS-Hilfe Vorarlberg
Aids Hilfe Wien

Tel: 0316/81 50 50
Tel: 0732/21 70
Tel: 0512/56 36 21
Tel: 0463/55 128
Tel: 0662/88 14 88
Tel: 05574/46 5 26
Tel: 01/599 37

Homepage der AIDS-Hilfen Österreichs: <http://www.aidshilfen.at>

Impressum: © Die AIDS-Hilfen Österreichs, 2000

Text: Dr. Sigrid Ofner, Dr. Karin Schindler (Univ. Klinik f. Dermatologie, Abt. f. Immundefektermatologie u. Infektiöse Hautkrankheiten, AKH Wien)

Gestaltung: PK_P